



**Утверждаю:**

и.м.заведующий МКДОУ № 1

г. Краснодара

«Краснодарского муниципального округа

Ставропольского края

Саламагина М.А.

02 » 05 2024 г.

**Примерное меню  
для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ**

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевз

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,92</b>	<b>18,87</b>	<b>47,47</b>	<b>375,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,95</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>201,23</b>	<b>87,73</b>	<b>7,7</b>	<b>1,04</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>
<b>обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
268	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,61</b>	<b>27,22</b>	<b>93,02</b>	<b>726,72</b>	<b>8,83</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>79,41</b>	<b>47,33</b>	<b>75,84</b>	<b>8,54</b>
<b>Полдник</b>														
86	Ватрушка с повидлом	60/25	4,1	0,81	36,9	172,76	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,16</b>	<b>3,46</b>	<b>50,08</b>	<b>261,71</b>	<b>0,13</b>	<b>1,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>164,81</b>	<b>19,2</b>	<b>87,1</b>	<b>1,46</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1320</b>	<b>39,44</b>	<b>49,55</b>	<b>205,72</b>	<b>1427,61</b>	<b>9</b>	<b>12,32</b>	<b>66</b>	<b>0,7</b>	<b>459,45</b>	<b>164,26</b>	<b>170,64</b>	<b>13,84</b>
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>5,02</b>	<b>11,92</b>	<b>51,45</b>	<b>305,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>14,9</b>	<b>29</b>	<b>5,6</b>	<b>0,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	<b>итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,1</b>	<b>44</b>
<b>обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
331	Соус сметанный с томатом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	<b>итого:</b>	<b>630</b>	<b>21,903</b>	<b>23,72</b>	<b>78,65</b>	<b>651,39</b>	<b>8,794</b>	<b>40,57</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>112,05</b>	<b>137,8</b>	<b>58,11</b>	<b>8,09</b>



Полдник														
	Печенье несладкое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,9</b>	<b>27,18</b>	<b>56,87</b>	<b>325,71</b>	<b>0</b>	<b>0,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>94,34</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1390</b>	<b>34,623</b>	<b>63,62</b>	<b>206,57</b>	<b>1376,62</b>	<b>8,834</b>	<b>61,54</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>253,29</b>	<b>188,8</b>	<b>74,31</b>	<b>52,87</b>
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб цельнозерновой йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,1</b>	<b>25,02</b>	<b>34,52</b>	<b>374,03</b>	<b>0,09</b>	<b>7,87</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>166,73</b>	<b>79</b>	<b>17,13</b>	<b>2,22</b>
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8	2,8
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>
обед														
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
305	рис припущенный	120	6,88	7,36	274,4	196,32	2,4	0,16	12	0	0,72	5,84	0	6,64
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	<b>итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,59</b>	<b>24,48</b>	<b>337,91</b>	<b>692,44</b>	<b>11,173</b>	<b>8,135</b>	<b>12,4</b>	<b>0,7</b>	<b>82,23</b>	<b>35,57</b>	<b>120,05</b>	<b>14,438</b>
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,23</b>	<b>3,41</b>	<b>48,46</b>	<b>256,35</b>	<b>0</b>	<b>1,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>114,17</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,36</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1290</b>	<b>43,92</b>	<b>68,06</b>	<b>484,49</b>	<b>1322,82</b>	<b>15,263</b>	<b>17,195</b>	<b>78,4</b>	<b>14,7</b>	<b>373,13</b>	<b>114,57</b>	<b>155,98</b>	<b>19,818</b>
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	каша вязкая молочная хлопья овсяные "Геркулес"	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,75</b>	<b>13,68</b>	<b>51,56</b>	<b>339,37</b>	<b>0,1</b>	<b>0,75</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>155,9</b>	<b>29</b>	<b>5,6</b>	<b>0,95</b>
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	<b>итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,1</b>	<b>44</b>
обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7



354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	<b>итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,363</b>	<b>19,99</b>	<b>89,72</b>	<b>661,1</b>	<b>8,98</b>	<b>8,93</b>	<b>0,026</b>	<b>0,7</b>	<b>84,18</b>	<b>18,288</b>	<b>137,81</b>	<b>11,77</b>
<b>Полдник</b>														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>5,28</b>	<b>21,76</b>	<b>58,55</b>	<b>276,93</b>	<b>0</b>	<b>0,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>94,34</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1340</b>	<b>38,193</b>	<b>56,23</b>	<b>219,43</b>	<b>1371,4</b>	<b>9,08</b>	<b>30,65</b>	<b>40,026</b>	<b>0,7</b>	<b>366,42</b>	<b>69,288</b>	<b>154,01</b>	<b>56,82</b>
<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с маслом сливочным	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>6,773</b>	<b>12,04</b>	<b>52,42</b>	<b>317,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>14,9</b>	<b>29</b>	<b>5,6</b>	<b>0,68</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>
<b>обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,072	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>20,41</b>	<b>27,06</b>	<b>85,35</b>	<b>682,492</b>	<b>8,75</b>	<b>22,02</b>	<b>18</b>	<b>0,7</b>	<b>94,724</b>	<b>57</b>	<b>75,83</b>	<b>8,79</b>
<b>Полдник</b>														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,72</b>	<b>11,27</b>	<b>38,65</b>	<b>294,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1320</b>	<b>36,653</b>	<b>50,37</b>	<b>191,57</b>	<b>1358,212</b>	<b>8,82</b>	<b>26,47</b>	<b>58,06</b>	<b>0,7</b>	<b>309,624</b>	<b>117</b>	<b>219,43</b>	<b>12,42</b>
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>7,93</b>	<b>14,57</b>	<b>54,13</b>	<b>373,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,19</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>124,57</b>	<b>29</b>	<b>21,6</b>	<b>0,74</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,1</b>	<b>44</b>
<b>обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
278	тефтели из мяса говядины	60	7,8	7,98	9,3	140,93	0	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8



228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	610	21,81	20,86	93,52	657	8,83	7,95	0	0,7	100,35	65,1	47,19	9,73

**Полдник**

86	Ватрушка с повидлом	60/10	4,1	0,81	36,9	172,76	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	210	4,25	0,81	47,4	193,76	0,13	0,18	0	0	55,14	19,2	71,1	1,4
	итого за весь день	1320	34,79	37,04	214,65	1318,23	9	29,32	40	0,7	312,06	135,3	139,99	55,87

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	350	9,54	19,09	51,66	397,02	0,05	0,95	66	0	203,23	94,23	9,1	1,13

**Второй завтрак**

	Фрукты свежие	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44

**обед**

84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	150/45 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	610	20,733	21,51	78,44	619,48	8,76	9,48	0	0,7	92,16	16	33,25	7,26

**Полдник**

379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
55	ЗАПЕКАНКА из творога со ступенным молоком	60/10	8,8	5,1	10,27	123,17	0	0	0	0	0	0	0	0,12
	итого:	210	11,2	25,2	22,2	198,62	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,22
	итого за весь день	1370	42,273	66,6	171,9	1309,12	8,81	31,4	66	0,7	421,73	132,23	52,95	52,61

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	каша вязкая молочная хлопья овсяные "Геркулес"	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36



15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	<b>итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,17</b>	<b>19,09</b>	<b>56,23</b>	<b>443,34</b>	<b>0,24</b>	<b>2,73</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>356,15</b>	<b>72,5</b>	<b>23,7</b>	<b>1,88</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	<b>итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,1</b>	<b>44</b>
<b>обед</b>														
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,53	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
268	Шницель из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>23,68</b>	<b>27,08</b>	<b>88,9</b>	<b>708,29</b>	<b>8,73</b>	<b>9,97</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>111,46</b>	<b>16</b>	<b>103,22</b>	<b>9,28</b>
<b>Полдник</b>														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	<b>итого:</b>	<b>210</b>	<b>3,03</b>	<b>1,66</b>	<b>57,12</b>	<b>222,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
	<b>итого за весь день</b>	<b>1320</b>	<b>40,68</b>	<b>48,63</b>	<b>221,85</b>	<b>1468,11</b>	<b>8,97</b>	<b>32,7</b>	<b>66</b>	<b>0,7</b>	<b>504,11</b>	<b>110,5</b>	<b>127,02</b>	<b>55,46</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	376,48	515,49	2205,63	12923,15	95,73	324,16	497,90	21,00	3487,79	1340,54	1467,89	425,31
Среднее значение за период	37,65	51,55	220,56	1292,32	9,57	32,42	49,79	2,10	348,78	134,05	146,79	42,53

**СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	350	175	566	210

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице