

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 1 «Семилуцкое»
с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
Кравченко И.А.



**Примерное меню
для детей дошкольного 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			энергетич еская 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
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	450	10,5	21,55	59,07	445,33	0,04	1,24	66	0	236,17	92,8	7,7	1,26
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
321	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,71	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,88
268	биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	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)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	780	29,613	36,58	118,74	944,75	43,366	16,26	44,63	2,94	109,72	55,45	65,07	7,1
Полдник														
86	Ватрушка с повидлом	80/33	4,39	0,96	47,3	148,6	0,13	0,18	0	0	67,52	25,6	94,8	1,47
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	280	8,47	4,5	64,88	267,2	0,13	1,77	0	0	219,74	25,6	116,14	1,95
	ИТОГО за весь день	1710	49,583	62,63	262,89	1742,08	43,536	25,27	110,63	2,94	584,29	187,18	188,91	14,04
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177	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
377	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36

	ИТОГО:	450	5,77	13,21	64,17	390,77	0,04	2,83	40	0	24,6	29	8	0,74
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону	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														
75	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04
12	Рыба припущеная	80	17,07	3,94	4,97	122,13	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
331	Соус сметанный с томтом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	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 плодоваягодный (С- витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	780	30,01	25,94	85,89	737,22	8,83	46,68	0	0,7	149,3	137,8	69,85	8,84
Полдник														
55	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	11	8,64	14,7	188,46	0,16	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	200	14,17	11,32	30,6	289,06	0,16	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО за весь день	1630	50,75	51,27	200,26	1511,05	9,03	70,81	40	0,7	331,68	188,8	91,95	53,71
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	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 целебный йодообогатченный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	420	14,21	28,15	37,78	415,32	0,09	7,91	66	0	180,98	79	19,8	2,69
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
59	Икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58	0,025	0	0	22,1	0	0	0	0,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
305	рис припущенный	150	8,6	9,2	34,3	245,4	3	0,2	15	0	0,9	7,3	0	8,3
	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-витаминаизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	730	31,91	35,61	116,53	924,73	11,815	10,79	15,53	22,8	107,52	41,6	159,14	17,47
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	280	9,64	4,55	64,63	341,81	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого за весь день	1630	56,76	68,31	239,14	1766,66	11,905	26,29	81,53	22,8	459,38	133,93	200,28	24,37
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	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
377	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	итого:	450	8,79	18,86	64,46	464,77	0,04	4	40	0	158,37	49,3	8	1,21
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону	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														
59	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10,83	12,28	6,92	181,33	0,04	0,76	0	0	37,47	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	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 плодоваягодный (С-витаминаизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	730	31,843	27,46	114,42	861,07	9,04	20,21	0,033	0,7	136,75	18,86	183,9	13,71
Полдник														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	260	6,05	4,34	62,52	302,08	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1640	47,483	51,46	261	1721,92	9,08	45,51	40,033	0,7	452,9	90,16	206	59,05
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с маслом сливочным	200	5,43	5,23	33,38	193	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	450	8,18	13,35	64,26	372,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,78
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
59	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,24
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша ячневая рассыпчатая	150	3,058	4,52	30,56	175,09	0,025	0	22,5	0	2,18	51,25	15,84	0,44
	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)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	780	26,658	38,86	109,01	912,02	8,77	23,37	22,5	0,7	140,84	67,25	99,13	9,96
Полдник														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	ИТОГО:	280	11,62	15,02	51,54	392,8	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	ИТОГО за весь день	1710	47,458	67,23	245,01	1762,39	8,85	29,97	62,58	0,7	423,9	137,58	288,73	14,67
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	450	12,74	22,38	66,84	521,37	0,04	2,76	40	0	296,39	49,3	26,94	1,33
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
162	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0

102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
278	тефтели из мяса говядины	80	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	45,8	23,7	0	1,07	
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	780	28,533	28,1	119,41	851,78	8,846	19,15	0	46,5	136,7	55,17	72,56	9,82
Полдник														
86	Ватрушка с повидлом	80/33	4,39	0,96	47,3	148,6	0,13	0,18	0	0	67,52	25,6	94,8	1,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	280	4,59	0,96	61,3	176,6	0,13	0,18	0	0	73,52	25,6	94,8	1,87
	ИТОГО за весь день	1710	46,863	51,44	267,75	1634,55	9,016	28,09	40	46,5	525,27	143,4	194,3	16,75
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
377	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,2	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	460	8,03	16,32	64,17	426,77	0,05	2,9	66	0	112,6	79	11,5	0,84
	Фрукты свежие по сезону	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														
59	Икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	0	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10,83	12,28	6,92	181,33	0,04	0,76	0	0	37,47	0	0	0
202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38		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)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	730	26,98	31,88	100,09	729,96	8,785	17,68	0	0,7	136,76	16	42,86	8,66

Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
55	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	11	8,64	14,7	188,46	0,16	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	200	14,17	11,32	30,6	289,06	0,16	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	ИТОГО за весь день	1590	49,98	60,32	214,46	1539,79	8,995	41,88	66	0,7	407,14	117	68,46	53,63
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	450	12,74	22,38	66,84	521,37	0,04	2,76	40	0	296,39	49,3	26,94	1,33
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
Обед														
59	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,4	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,8	3,96	0	25,52	103,37	32,08	1,29
12	Рыба припущеная	80	17,07	3,94	4,97	122,13	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	Соус сметанный с томтом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	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-витаминаизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	780	30,41	18,39	94,75	682,89	8,925	33,12	3,96	0,7	130,38	241,17	97,35	8,56
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	260	4,7	7,08	58,94	278,26	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО за весь день	1690	48,85	47,85	240,73	1567,32	8,965	41,88	43,96	0,7	451,43	303,8	124,29	14,02
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	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 цельный йодообогатенный	60	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
377	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	ИТОГО:	440	14,14	28,17	38,98	449,32	0,09	10,74	66	0	189,18	79	22,2	2,65
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону	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														
59	Капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	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 плодовая годный (С-витаминация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	730	30,343	28,734	115,9	893,11	9,07	10,74	0,563	0,7	126,94	37,16	287,75	12,91
Полдник														
452	булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
965	МОЛОКО 2,5 %	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	ИТОГО:	280	11,62	15,02	52,74	392,8	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	ИТОГО за весь день	1650	56,903	72,724	227,22	1829,23	9,24	44,08	66,583	0,7	588,12	166,16	490,05	59,76
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшенной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	450	16,16	21,85	70,75	535,68	0,31	3,62	66	0	442,72	72,5	29,04	2,38
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
75	Икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47		0	7,29	0	0	36,24	0	37,88	1,02
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,24
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81

	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
		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-витаминализация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	780	30,74	38,85	113,33	745,9	8,72	8,4	0	0,7	121,58	16	110,91	9,65
Полдник														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	260	3,08	1,66	60,62	229,48	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО за весь день	1690	50,98	62,36	264,9	1595,86	9,03	18,02	66	0,7	588,96	101,83	139,95	16,16

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	505,61	595,59	2423,36	16670,85	127,65	371,80	617,32	77,14	4813,07	1569,84	1992,92	326,16
Среднее значение за период	50,56	59,56	242,34	1667,09	12,76	37,18	61,73	7,71	481,31	156,98	199,29	32,62

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	446	200	740	272

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