



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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Переве

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из 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
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	5,84	13,19	62,97	356,77	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														
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
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	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
	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)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	710	28,16	32,88	98,56	849,39	8,83	46,68	0	0,7	149,3	137,8	69,85	8,84
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	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	7,67	9,76	60,84	350,86	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1620	42,67	55,83	242,57	1641,82	8,87	53,98	40	0,7	310,14	180,13	89,45	13,48
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
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	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	0	26	0	88	50	3,5	0,1
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	460	10,5	21,55	59,07	445,33	0,04	1,24	0	66	0	236,17	92,8	7,7	1,26
Второй завтрак															
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	0	32	22	0,1	44
обед															
231	капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	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	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	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	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	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	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	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	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	760	29,613	36,58	118,74	944,75	43,366	16,26	44,63	2,94	0	109,72	55,45	65,07	7,1
Полдник															
431,432	ОЛАДЫ с джемом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8	0,13	0,18	0	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	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	280	7,52	9,27	36,62	120,4	0,13	1,77	0	0	0	219,74	25,6	116,14	1,95
	итого за весь день	1700	48,433	68,2	234,03	1604,48	43,536	39,27	110,63	2,94	0	597,63	195,85	189,01	54,31
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 цельный йодообогатенный	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									
75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	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
122	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
105	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
354	Кисель плодово-ягодный (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:	710	31,36	35,64	109,62	911,46	11,815	13,72	15,53	0,7	108,6	41,6	145,32	17,34
Поддник														
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	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:	280	8,73	3,69	62,95	323,81	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1610	55,3	67,48	230,55	1735,39	11,905	28,93	81,53	0,7	434,02	133,93	179,12	23,89
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	8,6	13,93	50,87	334,77	0,12	1	40	0	204,4	29	5,6	1,14
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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
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

349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0,33	0,7	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	710	32,24	29,84	121,65	898,2	9,065	15,86	0,033	0,7	146,79	18,86	187,39	14,5	
Полдник															
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	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:	260	6,96	5,2	64,2	320,08	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48	
	итого за весь день	1620	48,6	49,77	256,32	1647,05	9,185	38,45	40,033	0,7	555,41	69,86	214,43	60,12	
ДЕНЬ ПЯТЫЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная саслом сливочным	200	5,43	5,23	33,38	193	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
	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															
231	капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0	
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	
354	Кисель плодоягодный (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:	760	26,261	36,48	101,78	874,89	8,745	27,72	22,5	0,7	130,8	67,25	95,64	9,17	
Полдник															
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0	
966	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	итого:	80	6,02	10,02	57,14	312,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	итого за весь день	1490	41,461	59,85	243,38	1645,26	8,785	33,72	62,5	0,7	171,86	109,58	101,24	14,08	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ															

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
	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	12,48	17,47	54,45	425,37	0,12	2,59	40	0	350,62	29	26,94	1,22
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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 морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
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
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	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
	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:	710	28,56	25,33	107,42	795,06	8,925	33,12	3,96	0,7	130,38	241,17	97,35	8,56
Полдник														
376	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	1620	46,54	50,68	240,41	1592,69	9,045	55,71	43,96	0,7	519	292,17	124,39	54,18
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	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	Хлеб целебный йодообогашенный	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	460	11,12	21,77	63,26	466,77	0,05	1,24	66	0	238,17	99,3	9,1	1,35
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														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	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
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
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
	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 плодоягодный (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:	760	29,94	40,29	107,23	949,43	43,265	16,92	44,63	2,94	99,29	16,28	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
243	Сырники из творога	80	14,11	11,15	13,14	201,7	0	53,76	0	0	138,75	19,34	0	0,51
	итого:	280	17,28	13,83	29,04	302,3	0	55,06	0	0	264,53	19,34	14	0,64
	итого за весь день	1700	59,34	75,89	219,73	1803,3	43,315	79,22	110,63	2,94	620,65	148,25	65,96	14,38
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	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
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	9,72	16,73	66,55	447,37	0,04	1,59	40	0	162,62	29	26,94	0,86
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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														
231	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
228	Соус красный основной	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- витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	810	29,013	29,47	121,57	873,48	8,846	19,15	0	46,5	136,7	55,17	72,56	9,82
Полдник														
431,432	ОЛАДЫ с джемом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8	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	3,64	5,73	33,04	29,8	0,13	0,18	0	0	73,52	25,6	94,8	1,87
	Итого за весь день	1740	43,173	52,73	240,76	1444,65	9,016	40,92	40	46,5	404,84	131,77	194,4	56,55
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 пшеничный йодообогатенный	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														
75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
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 плодово-ягодный (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:	710	30,09	31,184	115,78	913,87	9,095	3,99	0,563	0,7	121,31	37,16	277,42	13,31
					Полдник									
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0
965	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	280	5,76	1,01	61,05	251,21	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого за весь день	1610	51,06	60,344	234,81	1665,2	9,185	17,9	66,563	0,7	326,95	129,49	297,22	20,13
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
					ЗАВТРАК									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшениной	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									
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	138,05	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
	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)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	760	30,84	38,81	113,77	945,05	8,745	13,73	0	0,7	138,33	16	110,91	10,31
					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	1670	50,88	63,12	264,74	1804,21	9,055	37,35	66	0,7	619,05	110,5	140,05	57,09

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого	486,46	603,89	2387,10	16499,25	161,90	419,45	661,85	57,28	4520,89	1488,20	1595,27	364,48
Итого за весь период	48,65	60,39	238,71	1649,93	16,19	41,95	66,18	5,73	452,09	148,82	159,53	36,45
Среднее значение за период												

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Ланч	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