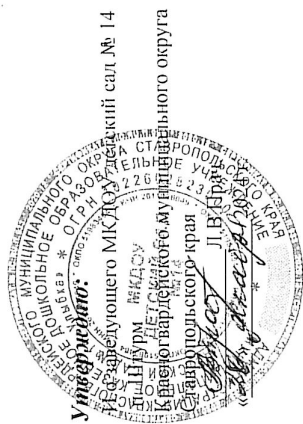




Примерное меню
для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

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" Уралский РЦП, по ред. Переваз

№ п/п	прием пищи наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская ценность		витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	6	7	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																	
Завтрак																	
1/2	кошачья молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
1/4	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
1/16	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21		0	0	0		4,5	0	0	0,3		
	ИТОГО:	350	5,02	11,92	51,45	305,52	0,04	0	40	0	0	14,9	29	5,6	0,68		
Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6		0	4	0	0	14	10	0	2,8		
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	0	14	10	0	2,8		
обед																	
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	0	16,75	0	0	0,66		
88	Щи из свеклы капуста с картофелем	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	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	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	0	21,87	0	24,93	1,07		
	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	0,7	2,2	3	0	0	4,7		
354	Кисель плодово-ягодный (С- витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	0	8,6	0	2,73	0,43		
	ИТОГО:	560	22,303	26,38	81,53	690,79	8,809	45,9	0	0,7	128,8	137,8	58,11	8,48			
Полдник																	
379	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	0	94,34	0	10,5	0,1		
	ИТОГО:	210	6,9	27,18	56,87	325,71	0	0,97	0	0	0	94,34	0	10,5	0,1		
	ИТОГО за весь день	1270	34,973	65,48	205	1385,62	8,849	50,87	40	0,7	252,04	176,8	74,21	12,06			
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	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	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		
	ИТОГО:	350	8,92	18,87	47,47	375,58	0,04	0,95	66	0	201,23	87,73	7,7	1,04			
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	13,6	94		0	20	0	0	32	22	0,1	44		
	ИТОГО:	200	0,8	0,8	13,6	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	27,73	0	10,33	0		
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	Суп картофельный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,27		
302	каша манная с маслом	120	3,86	4,67	26,6	173,7	0,1	0	0	0	0	7,94	0	10,12	0,52		

	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	428	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	0,7	2,2	3	0	0	4,7
141)	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	2,4	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53	
	ИТОГО:	590	23,643	28,84	97,74	764,29	8,83	14,58	0	0,7	107,14	47,33	86,17	8,54	
ПОЛДНИК															
111,112	ОЛАДЫ с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1	
112)	кисель с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36	
	ИТОГО:	210	5,64	6,95	27,46	90,3	0,13	1,37	0	0	164,81	19,2	87,1	1,46	
	ИТОГО за весь день	1350	39,003	55,46	192,27	1324,17	9	36,9	66	0,7	505,18	176,26	181,07	55,04	
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 кабачков	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 (добавочный)	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	0	4,5	0	0	0,3	
	ИТОГО:	350	12,1	25,02	34,52	374,03	0,09	7,87	66	0	166,73	79	17,13	2,22	
Второй завтрак															
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8	
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8	
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	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	
354	Кисель плодово-ягодный (С- витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43	
	ИТОГО:	560	24,953	28,57	337,34	740,57	11,198	10,785	12,4	0,7	88,57	35,57	109,69	14,738	
ПОЛДНИК															
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	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	
	ИТОГО:	210	6,57	20,86	47,21	242,85	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1	
	ИТОГО за весь день	1270	44,373	74,45	434,22	1421,05	11,288	23,625	78,4	0,7	363,64	124,57	137,32	19,858	
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	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	0	4,5	0	0	0,3	
	ИТОГО:	350	7,09	12,48	42,37	289,02	0,1	0,75	40	0	155,9	29	5,6	0,95	
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	0,8	19,6	94	0	20	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 Зразы из кур, бройлеров – цыплит с омлетом и овощами	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
290		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
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
итого:		580	25,66	24	99,93	732,4	9,005	13,44	0,026	0,7	116,69	18,288	148,17	12,53
Полдник														
	Пряник асевой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	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
итого:		210	5,94	4,31	59,8	290,43	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
итого за весь день		1340	39,49	41,59	221,7	1405,85	9,105	35,38	40,026	0,7	418,76	69,288	169,87	57,84
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная 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
итого:		350	6,773	12,04	52,42	317,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
итого:		150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
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	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	205,4	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
354	Кисель плодовоовощный (С- витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
итого:		610	21,026	28,7	84,9	709,862	8,75	31,42	18	0,7	106,694	57	75,8	8,69
Полдник														
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
итого:		210	8,72	11,27	38,65	294,6	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
итого за весь день		1320	37,269	52,01	191,12	1385,582	8,82	35,87	58,06	0,7	321,594	117	219,4	12,32
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,49	110,9	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27

14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	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	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	0	114,17	*	0	0,36
	ИТОГО:	350	10	15,13	45,05	356,97	0,1	1,94	40	0	0	265,57	29	21,6	1,01
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:	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	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	0	22,1	0	0	0,4
108	Суп картофельный с клецками	150	4,37	3,42	10,19	89,1	0,09	7,35	2,97	0	0	19,14	82,7	24,06	0,97
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	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	0	21,87	0	24,93	1,07
	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	0,7	2,2	3	0	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминаизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	ИТОГО:	580	23,17	23,78	91,49	693,1	8,899	27,77	2,97	0,7	132,52	220,5	78,73	8,21	
Полдник															
	Печенье ватное	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	210	4,65	7,08	55,44	271,26	0	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО за весь день	1290	38,62	46,79	211,58	1415,33	8,999	49,71	42,97	0,7	434,59	271,5	100,43	53,52	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
191	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 цельнозерновой подорожечный	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	0	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	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															
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8	
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8	
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	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3	
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	
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-витаминаизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43	
	ИТОГО:	590	23,873	32,22	89,05	772,68	8,755	14,26	0	0,7	106,7	16	66,72	9,87	
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	
243	Сырники из творога	60/10	10,45	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38	
	ИТОГО:	210	12,85	28,46	21,785	226,73	0	41,29	0	0	198,4	14,5	10,5	0,48	

	итого за весь день	1300	47,143	79,77	177,645	1460,03	8,805	60,5	66	0,7	522,33	134,73	86,32	14,28
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	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
14	масло сливочное	10	0,08	0,13	66	0	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
	ИТОГО:	350	7,93	14,57	54,13	373,47	0,04	1,19	40	0	124,57	29	21,6	0,74
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	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-витаминаизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	ИТОГО:	590	22,843	22,48	98,24	694,57	8,83	16,53	0	0,7	128,08	65,1	57,52	9,73
Полдник														
431,432	ОЛАДЫ с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	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	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	210	2,73	4,3	24,78	22,35	0,13	0,18	0	0	55,14	19,2	71,1	1,4
	ИТОГО за весь день	1350	34,303	42,15	196,75	1184,39	9	37,9	40	0,7	339,79	135,3	150,32	55,87
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
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
376	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	350	12,1	25,02	34,52	374,03	0,09	7,87	66	0	166,73	79	17,13	2,22
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
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	150	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
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
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	1,178	2,388	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-витаминаизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,53
	ИТОГО:	560	24,013	25,008	95,43	743,46	0,18	13,015	0,426	0,7	98,9	32,018	215,7	11,538

Полдник															
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
965	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	Итого:	210	4,32	0,76	45,78	188,4	0	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	Итого за весь день	1270	41,183	50,788	190,88	1369,49	9,108	24,885	66,426	0,7	284,13	121,018	232,83	16,858	
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ															
ЗАВТРАК															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173	каша вязкая молочная из пшенной	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13	
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	2,83	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
382	канао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36	
	Итого:	350	13,17	19,09	56,23	443,34	0,24	2,73	66	0	356,15	72,5	23,7	1,88	
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	кира 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	150	5,16	5,05	8,6	103,53	0	9,11	0	0	45,3	0	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)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53	
	Итого:	590	24,56	31,11	93,94	769,39	8,755	15,3	0	0,7	128,21	16	103,22	9,94	
Полдник															
	Приник 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	
	Итого:	60	3,03	1,66	57,12	222,48	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3	
	Итого за весь день	1200	41,56	52,66	226,89	1529,21	8,995	38,03	66	0,7	520,86	110,5	127,02	56,12	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетиче		витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы	соя	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за весь период	397,92	561,15	2248,06	13880,72	91,97	393,67	563,88	7,00	3962,91	1478,79	1436,97	1478,79	353,77		
Среднее значение за период	39,79	56,11	224,81	1388,07	9,20	39,37	56,39	0,70	396,29	143,70	147,88	147,88	35,38		

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 **каждому** подавать порционно (фасованный) или в сахарнице