

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ
детского сада №5
"Аленушка"

с. Ладовская Балка
Красногвардейского м.о.
Ставропольского края
Чурилова И.М.

« 4 » 06 2025 г.

приказ № 61 от 04.07.2025 г

Примерное меню
для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в
МКДОУ детского сада №5 «Аленушка»

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. Тутельяна
3. "Сборника рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы			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	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	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
377	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
	итого:	440	8,17	18,64	60,27	443,33	0,03	4	40	0	156,37	42,8	6,6	1,12		
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	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		
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		
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:	760	33,18	43,8	102,32	966,2	43,391	13,18	44,63	2,94	243,19	55,45	64,94	8,14		
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	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48		
	итого за весь день	1680	46,43	65,98	200,37	1612,93	43,421	24,77	84,63	2,94	570,44	111,58	92,88	13,47		

ДЕНЬ ВТОРОЙ

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
14	Икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный	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

	Фрукты свежие по сезону (яблока)	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

71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,05	0,6	6	0,025	2,45	0	0	8,5	7	15	0,25
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
291	Плов из бройлера-цыпленка	200	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	0	8,24	0	0	1,64
	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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/50 мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37
	итого:	710	26,12	24,07	88,94	701,61	8,786	23,07	0	0,7	87,35	39,32	39,56	8,18

Полдник

	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	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	10,3	12,08	54,54	358,26	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2
	итого за весь день	1610	51,43	65,1	200,86	1569,19	8,956	53,58	66,02	0,7	540,33	168,32	239,46	55,07

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																
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		
	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		
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	8,1	16,12	62,97	392,77	0,05	0,07	66	0	104,4	79	9,1	0,88		
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																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45		
	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-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:	710	31,91	25,91	118,51	848,1	9,073	19,28	0,033	0,7	137,04	31,86	188,39	14,29		
Полдник																
289/314	Ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,35	0	0	62,93	0	0	0,53		
251	Ряженка м.д.ж. 2,5%	200	5,8	6,4	8	118	0	1,4	0	0	0	0	0	0		
	итого:	260	12,2	11,33	35,97	326,4	0,11	1,75	0	0	62,93	0	0	0,53		
	итого за весь день	1630	53,21	53,36	237,65	1652,07	9,233	27,1	66,033	0,7	323,03	124,19	197,49	19,43		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
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 цельбный йодообогашенный	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	
	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 (яблока)	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	
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	
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	
312	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0	18,69	0	0	43,74	0	28,77	1,08	
219	Соус сметанный с томатом	50	1,5	4,33	0,17	70,8	0,017	2,17	0,15	0	19,17	29,83	5,3	0,25	
	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	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/50 мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
	итого:	710	31,71	39,91	107,12	969,53	8,848	37,9	0,15	0,7	193,15	183,95	82,36	9,34	
Полдник															
423	Лапшевник с творогом со сметаной	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:	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за весь день	1440	38,95	45,75	178,81	1347,84	8,873	63,23	0,15	0,7	241,9	205,95	82,46	54	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	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 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		
		40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
15	Масло сливочное	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
377	Сыр Российский	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36		
		450	10,37	16,3	65,46	442,77	0,05	2,9	66	0	112,6	79	11,5	0,84		
Второй завтрак																
	Фрукты свежие (банан)	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																
71	Овощи натуральные свежие (огурц	50	0,5	0,05	0,6	6	0,025	2,45	0	0	8,5	7	15	0,25		
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		
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		
		20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18		
	Хлеб пшеничный	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		
		760	28,68	36,15	104,46	877,53	8,745	20,49	0	0,7	142,55	23	106,43	9,92		
Полдник																
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	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		
		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	1670	46,81	58,45	253,72	1734,38	8,795	44,98	66	0,7	439,37	124	139,37	55,24		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки		жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5												6	7
2		3															
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																	
Завтрак																	
	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15	
81	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 цельбный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75		85,77		0,04	0	0	0	8		26	5,6	0,36
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66		0	0	40	0	2,4		3	0	0,02
77	Чай с лимоном	200	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																	
		200	1	0	20,2		84,8		0	6	0	0		18,66	13,33	0	3,73
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2		84,8		0	6	0	0		18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:																
обед																	
5	Икра морковная	50	0,78	4,07	4,6		58,33		0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0	0,4
03	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	
	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	
68	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16		21,7		0	0	0	0	0	0	0	0	
28	Соус краснй основной	150	4,83	5,84	33,5		215,84		0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64	
002	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,67	0,44	8,38		42,8		0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,6	1	12,8		77,7		8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	Хлеб ржаной																
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/50 мг	0,57	0,06	30,2		123,6		0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
	ИТОГО:	760	29,27	39	116,81		956,31		43,392	9,79	44,63	2,94	87,31	71,77	40,64	7,17	
Полдник																	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9		100,6		0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13	
219	Сырники из творога со стухенным молоком	80/20	14,11	11,15	13,14		201,7		0	53,76	0	0	138,75	19,34	0	0,51	
	ИТОГО:	210	17,28	13,83	29,04		302,3		0	55,06	0	0	264,53	19,34	14	0,64	
	ИТОГО за весь день	1620	56,34	71,69	230,51		1808,18		43,432	74,85	84,63	2,94	528,87	153,74	62,64	12,75	

центуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																
Завтрак																
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
В1	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 цельбный йодообогашенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
77	Чай с лимоном	200	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																
		200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73		
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73		
	итого:															
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		
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	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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		
			0,57	0,06	30,2	123,6	0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37		
400	Кисель из сока (С-витаминация)	200/50 мг	29,27	39	116,81	956,31	43,392	9,79	44,63	2,94	87,31	71,77	40,64	7,17		
	итого:	760														
Полдник																
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13		
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	14,11	11,15	13,14	201,7	0	53,76	0	0	138,75	19,34	0	0,51		
	итого:	210	17,28	13,83	29,04	302,3	0	55,06	0	0	264,53	19,34	14	0,64		
	итого за весь день	1620	56,34	71,69	230,51	1808,18	43,432	74,85	84,63	2,94	528,87	153,74	62,64	12,75		

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	6		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																4	5
2		3															
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																	
Завтрак																	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
10	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			
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
5	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1			
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36			
76	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																	
	Фрукты свежие по сезону (яблока)	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																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,05	0,6	6	0,025	2,45	0	0	8,5	7	15	0,25			
08	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			
89	Рагу из птицы	80/150	21,4	25,9	29,2	436	0,28	24	3,08	3,9	75,8	565,6	110	7,8			
	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			
49	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	31,16	31,99	95,98	814,1	9,12	34,63	7,04	4,6	140	684,97	162,34	14,67			
Полдник																	
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0			
65	Молоко 2.5 %	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2			
	итого:	280	10,3	12,08	54,54	358,26	0,08	2,6	0,02	0	240	28	180	0,2			
	итого за весь день	1610	56,47	73,02	207,9	1681,68	9,29	65,14	73,06	4,6	592,98	813,97	362,24	61,56			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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		10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
		40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
15		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	8,1	16,12	62,97	392,77	0,05	0,07	66	0	104,4	79	9,1	0,88	
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															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45	
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	
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 перловая рассыпчатая	150	13,95	1,65	100,35	472,5	0,18	0	0	0	57	115,5	60	2,7	
	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	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/50 мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37	
	итого:	810	37,72	22,88	177,77	1075,07	8,971	10,15	0,53	0,7	130,76	166,12	205,14	13	
Полдник															
251	Ряженка м.д.ж. 2,5%	200	5,8	6,4	8	118	0	1,4	0	0	0	0	0	0	
431,432	Оладьи с повидлом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8	0,13	0,18	0	0	67,52	25,6	94,8	1,47	
	итого:	280	9,24	12,13	27,04	119,8	0,13	1,58	0	0	67,52	25,6	94,8	1,47	
	итого за весь день	1750	56,06	51,13	287,98	1672,44	9,151	17,8	66,53	0,7	321,34	284,05	309,04	19,08	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетическая 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 ДЕВЯТЫЙ																
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		
	Хлеб цельбный 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	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 (яблока)	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		
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		
219	Соус сметанный с томатом	50	1,5	4,33	0,17	70,8	0,017	2,17	0,15	0	19,17	29,83	5,3	0,25		
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		
312	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0	18,69	0	0	43,74	0	28,77	1,08		
	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		
	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		
349	итого:	710	29,51	35,754	101,29	959,54	8,822	22,76	0,15	0,7	189,56	167,63	89,81	8,62		
Полдник																
423	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	80/20	9,2	6,5	15,3	196,4	0,028	0,4	0,036	0	87,62	119,58	5,52	0,49		
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	13,28	10,04	32,88	315	0,028	1,99	0,036	0	239,84	119,58	26,86	0,97		
	итого за весь день	1620	52,19	60,524	204,64	1703,31	8,97	45,75	40,186	0,7	665,8	338,21	122,37	54,73		

№ ассетуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	6		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																	
ЗАВТРАК																	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
73	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51			
	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			
	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36			
	ИТОГО:	450	12,21	18,33	68,37	479,08	0,31	4,86	66	0	304,7	72,5	10,1	2,26			
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие (бананы)	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																	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45			
	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			
	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			
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0			
228	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			
302	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			
400	Кисель из сока (С-витаминализация)	200/50 мг	0,57	0,06	30,2	123,6	0,001	1,01	0	0	15,7	16,32	3,36	0,37			
	ИТОГО:	760	28,018	33,58	108,93	865,14	8,779	17,43	22,5	0,7	101,84	96,57	105,51	9,4			
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	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	1670	47,078	57,05	259,42	1740,3	9,089	43,59	88,5	0,7	564,32	191,07	129,71	55,79			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	504,97	602,05	2261,86		16522,32	159,21	460,79	635,74	15,38	4788,38	2515,08	1737,66	401,12
Среднее значение за период	50,50	60,21	226,19		1652,23	15,92	46,08	63,57	1,54	478,84	251,51	173,77	40,11

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