

Утверждено:
Заведующий МКДОУ
детского сада №5
"Аленушка"
с. Ладовская Балка
Красногвардейского м.о.
Ставропольского края
Чурилова И.М..
« 4 » 07 2025 г.
приказ № 61 от 04.07.2025 г

Примерное меню
для детей раннего 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 (ккал)		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	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35	
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	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27	
	итого:	340	6,61	15,955	48,37	365,08	0,03	3	40	0	119,38	37,73	6	0,91	
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	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33	
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	
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)	150/45мл	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53	
	итого:	590	23,52	31,46	95,3	784,55	8,846	9,57	0	0,7	121,62	47,33	80,59	9,51	
Полдник															
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	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	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36	
	итого за весь день	1290	33,94	50,065	172	1302,18	8,876	17,76	40	0,7	369,17	95,06	102,59	13,58	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)		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 ВТОРОЙ																			
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 пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27					
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3					
	итого:	340	11,48	24,8	30,33	352,59	0,08	7,87	66	0	164,73	72,5	15,73	2,13					
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)	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45					
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					
	Кисель из сока (С-витаминация)	150/45 мл	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28					
400	итого:	560	24,92	24,495	337,04	606,91	11,28	17,095	12,4	0,7	76,64	60,81	110,48	14,638					
Полдник																			
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0					
965	Молоко м. д. ж. 2.5%	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15					
	итого:	210	8,85	10,83	52,14	331,26	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15					
	итого за весь день	1310	46,05	60,925	439,11	1384,76	11,42	46,915	78,415	0,7	453,37	176,31	261,31	60,918					

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод- ы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	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	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36				
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
376	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1				
	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3				
	итого:	360	7,28	14,85	51,45	341,52	0,05	0,07	66	0	102,9	79	9,1	0,78				
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																		
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	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				
349	Компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/45 м	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53				
	итого:	580	25,33	20,07	96,79	682,3	9,013	16,86	0,026	0,7	106,94	31,288	149,17	12,32				
Полдник																		
289\31	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,26	0	0	47,2	0	0	0,4				
251	Ряженка м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,8	6	88,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0				
	итого:	210	9,15	8,5	26,98	244,8	0,08	1,31	0	0	47,2	0	0	0,4				
	итого за весь день	1300	42,51	43,42	190,37	1332,22	9,143	22,24	66,026	0,7	271,04	120,29	158,27	16,3				

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая		витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод- ы	ценност ь (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																	
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 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	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 (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	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52			
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			
219	Соус сметанный с томатом	30	0,9	2,6	0,1	42,5	0,01	1,3	0,09	0	11,5	17,9	3,18	0,15			
312	Картофельное пюре	120	2,4	7,66	15,07	145,2	0	14,93	0	0	34,93	0	23	0,87			
	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			
	Кисель из сока (С- витаминизация)	150/45 м	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28			
400	ИТОГО:	560	23,29	30,185	82,84	652,57	8,889	43,2	0,09	0,7	153,18	167,94	59,15	8,14			
Полдник																	
423	Лапшевник с творогом со сметаной	60\10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	99	13,82	0,58			
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:	150	9,34	25,46	24,55	202,05	0,04	1,07	33,68	0	194,26	99	24,32	0,68			
	ИТОГО за весь день	1260	40,52	68,925	169,36	1237,64	9,029	65,02	73,77	0,7	535,34	317,94	89,17	53,77			

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая ценност ь (ккал)		витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы	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	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			
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 лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27			
	ИТОГО:	350	8,983	14,985	53,32	379,02	0,05	2,19	66	0	109,05	79	10,9	0,75			
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 (огурцы)	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45			
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			
202/20	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 мл	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53			
	ИТОГО:	610	22,74	28,11	85,74	703,78	8,763	30,77	0	0,7	109,69	29	70,67	9,54			
Полдник																	
	Пряник весовой	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	1370	38,463	48,205	218,46	1467,23	8,813	54,15	66	0,7	364,91	130	97,67	54,65			

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35		
	Хлеб цельбный 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		
377	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27		
	ИТОГО:	350	7,23	16,175	52,56	386,52	0,04	3	40	0	121,38	44,23	7,4	1		
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	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33		
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		
	Кисель из сока (С- витаминация)	150/45 м	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28		
400	ИТОГО:	590	23,16	30,445	95,35	683,05	8,921	7,67	0	0,7	84,5	59,57	65,27	8,62		
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		
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38		
	ИТОГО:	210	12,98	28,46	21,785	226,73	0	41,29	0	0	198,4	14,5	10,5	0,48		
	Итого за весь день	1300	44,12	75,08	184,85	1359,9	8,961	55,96	40	0,7	418,28	128,3	83,17	12,9		

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая ценност- ь (ккал)		витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод- ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ															
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 пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
376	Чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3	
	итого:	350	11,48	24,8	30,33	352,59	0,08	7,87	66	0	164,73	72,5	15,73	2,13	
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)	40	0,4	0,04	0,48	4,8	0,033	8,75	0	0	7	13	1	0,45	
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	
312	Картофельное пюре	120	2,4	7,66	15,07	145,2	0	14,93	0	0	34,93	0	23	0,87	
	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 м	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53	
	итого:	560	19,46	24,698	77,11	631,73	8,806	34,045	0,4	0,7	120,71	42,73	139,06	8,828	
Полдник															
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0	
965	Молоко м. д. ж. 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15	
	итого:	210	8,85	10,83	52,14	331,26	0,06	1,95	0,015	0	180	21	135	0,15	
	итого за весь день	1320	40,59	61,128	179,18	1409,58	8,946	63,865	66,415	0,7	497,44	158,23	289,89	55,108	

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая ценност ь (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	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	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		
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:	360	7,28	14,85	51,45	341,52	0,05	0,07	66	0	102,9	79	9,1	0,78		
Второй завтрак																
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8		
	итого:	200	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8		
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,44	0,8	1,52	8,8	0,027	8,75	0	0	5,6	10,4	0,8	0,36		
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		
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 перловая рассыпчатая	120	11,16	1,32	80,28	378	0,14	0	0	0	45,6	92,4	488	2,16		
	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		
	Кисель из сока (С- витаминация)	150/45 мг	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28		
400	итого:	590	29,81	17,605	143,64	777,17	8,988	7,635	0,4	0,7	102,47	134,37	597,55	11,138		
Полдник																
431,4	Оладьи с повидлом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	0,13	0,18	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1		
251	Ряженка м.м.д.ж. 2,5%	150	4,35	4,8	6	88,5	0	1,05	0	0	0	0	0	0		
	итого:	210	6,93	9,1	20,28	89,85	0,13	1,23	0	0	50,64	19,2	71,1	1,1		
	итого за весь день	1360	44,77	41,555	230,52	1272,14	9,168	12,935	66,4	0,7	270,01	242,57	677,75	15,818		

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергети- ческая ценност		витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод ы	ь (ккал)	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	150	4,39	4,36	14,99	116,25	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 цельбный йодообогашенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36			
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	9,35	15,41	42,37	325,02	0,11	0,82	66	0	243,9	79	9,1	1,05			
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	40	0,7	3,22	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52			
108	Суп картофельный с клецками	150	4,37	3,42	10,19	89,1	0,09	7,35	2,97	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	38,85	121,8	13,85	0,36			
219	Соус сметанный с томатом	30	0,9	2,6	0,1	42,5	0,01	1,3	0,09	0	11,5	17,9	3,18	0,15			
312	Картофельное пюре	120	2,4	7,66	15,07	145,2	0	14,93	0	0	34,93	0	23	0,87			
	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- витаминация)	150/45 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53			
349	ИТОГО:	580	23,91	27,59	89,42	737,78	8,904	29,18	3,06	0,7	148,38	238,4	79,98	8,28			
Полдник																	
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	60\10	6,9	4,88	11,48	147	0,021	0,4	0,036	0	65,72	89,68	4,14	0,37			
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	9,96	7,53	24,66	235,95	0,021	1,59	0,036	0	179,89	89,68	20,14	0,73			
	ИТОГО за весь день	1340	44,02	51,33	176,05	1392,75	9,035	51,59	69,096	0,7	604,17	429,08	109,32	54,06			

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	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 ДЕСЯТЫЙ																
ЗАВТРАК																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	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		
15	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
377	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27		
	ИТОГО:	350	10,21	16,455	54,45	400,89	0,24	3,66	66	0	252,63	72,5	9,5	1,79		
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)	40	0,44	0,8	1,52	8,8	0,027	8,75	0	0	5,6	10,4	0,8	0,36		
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		
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		
	Кисель из сока (С-витаминация)	150/45 мг	0,43	0,045	22,65	9,27	0,075	0,76	0	0	11,77	12,24	2,52	0,28		
400	ИТОГО:	590	22,12	26,845	89,16	610,272	8,852	18,93	18	0,7	96,504	79,64	99,61	9,09		
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	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1		
	ИТОГО:	210	5,28	21,76	58,55	276,93	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1		
	ИТОГО за весь день	1350	38,41	65,86	221,76	1382,09	9,092	43,56	84	0,7	475,47	174,14	119,71	54,98		

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	413,39	566,49	2181,66	13540,49	92,48	434,00	650,12	7,00	4259,20	1971,92	1988,85	392,08
Среднее значение за период	41,34	56,65	218,17	1354,05	9,25	43,40	65,01	0,70	425,92	197,19	198,89	39,21

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