

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

Муниципального детского сада №5

«Аленушка»

С. Лазовский

Красноярского муниципального района

Красноярского края

Муниципальный детский сад №5 «Аленушка»

г. Красноярск

Приказ № 23 от 31.03.2015 г.

Примерное меню

для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в детский сад №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. Переве

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская 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)	150/45мг	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	

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					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															
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	
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															
71/70	Консервированные огурцы	40	0.4	0.04	0.48	4.8	0.02	1.96	0	0	6.8	5.6	12	0.2	
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	
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	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	
	итого:	560	22.99	27.005	79.29	608.49	8.889	40.91	0.09	0.7	146.58	173.54	71.15	7.82	
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	150	2.4	20.1	11.93	75.45	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5	0.1	
	итого:	210	6.9	27.18	56.87	325.71	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5	0.1	
	итого за весь день	1320	40.04	70.395	198.13	1353.22	8.999	62.7	66.09	0.7	516.82	274.54	90.85	52.97	

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская			витамины (мг)						минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав		энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
					4										5	6	7
1	2	3															

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

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
	Хлеб цельбный йодообогашенный	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		4.5	0	0	0.3
	итого:	340	9.84	22.09	34.52	338.03	0.08	7.8	40	0	78.73	29	13.63	2.12

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														
71/70	Консервированные помидоры	40	0.44	0.8	1.52	8.8	0.027	8.75	0	0	5.6	10.4	0.8	0.36
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
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	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
	итого:	560	24.96	25.255	338.08	610.91	11.275	17.095	12.4	0.7	75.24	58.21	110.28	14.548

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
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	11.29	9.11	19.82	207.6	0.1	2.05	33.695	0	279.92	120	148.82	0.73
	итого за весь день	1260	46.84	56.455	407.57	1220.14	11.455	30.945	86.095	0.7	447.89	217.21	272.73	20.198

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав		энергетиче ская ценность		витамины (мг)								минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	ценность (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 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				
14	Хлеб пшеничный	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				
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	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 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																		
231	Капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05	0	6.86	0	0	22.18	0	8.26	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	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-витаминализация)	150/45 мг	0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53				
	итого:	610	23.17	29.37	89.04	729.03	8.73	28.88	0	0.7	124.87	16	77.93	9.09				
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	38.893	49.465	221.76	1492.48	8.78	52.26	66	0.7	380.09	117	104.93	54.2				

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская 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 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	
14	Хлеб цельный йодобогатенный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
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:	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	
400	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	
	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 стуженным 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	184.845	1359.9	8.961	55.96	40	0.7	418.28	128.3	83.17	12.9	

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская 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 СЕДЬМОЙ															
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	
15	Хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36	
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:	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															
71/70	Консервированные огурцы	40	0.4	0.04	0.48	4.8	0.02	1.96	0	0	6.8	5.6	12	0.2	
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	
349	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	
	итого:	580	23.61	24.41	85.87	693.7	8.904	26.89	3.06	0.7	141.78	244	91.98	7.96	
Полдник															
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	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	7.56	9.73	58.12	339.21	0	1.19	0	0	114.17	0	16	0.36	
	итого за весь день	1340	41.32	50.35	205.96	1451.93	9.014	48.9	69.06	0.7	531.85	345	117.18	53.37	

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав		энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)								минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	6
1	2	3															
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	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	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																	
75	Икра свекольная	40	0.7	3.22	4.03	48.88	0.02	4.25	0	0	13.4	0	0	0.52			
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			
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	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			
	ИТОГО:	590	29.81	17.605	143.64	817.25	8.988	7.635	0.4	0.7	102.47	134.37	597.55	11.138			
Полдник																	
431.43	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.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	1312.22	9.168	12.935	66.4	0.7	270.01	242.57	677.75	15.818			

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская 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 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	
	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	150/8	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3	
	итого:	350	9.84	22.09	34.52	338.03	0.08	7.8	40	0	78.73	29	13.63	2.12	
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															
71/70	Консервированные помидоры	40	0.4	0.04	0.48	4.8	0.02	1.96	0	0	6.8	5.6	12	0.2	
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 мг	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	8.793	27.255	0.4	0.7	120.51	35.33	150.06	8.578	
Полдник															
188	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	
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	11.25	8.63	18.68	228	0.081	2.35	0.051	0	245.72	110.68	139.14	0.52	
	итого за весь день	1320	41.35	56.218	149.91	1291.76	8.954	57.405	40.451	0.7	476.96	197.01	302.93	55.218	

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетиче ская 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 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 (апельсины)	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	40	0.83	1.3	3.78	30.05	0	6.86	0	0	22.18	0	8.26	0		
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		
400	Кисель из сока (С-витаминизация)	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		
	ИТОГО:	590	22.51	27.345	91.42	631.522	8.825	17.04	18	0.7	113.084	69.24	107.07	8.73		
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	38.8	66.36	224.02	1403.342	9.065	41.67	84	0.7	492.054	163.74	127.17	54.62		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за весь период	412.78	563.28	2191.67	13587.67	92.40	414.28	624.12	7.00	4198.56	1899.72	2036.67	390.44
Среднее значение за период	41.28	56.33	219.17	1358.77	9.24	41.43	62.41	0.70	419.86	189.97	203.67	39.04

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