



Примерное меню
для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
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. Перевез

№ 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	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	
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02	
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:	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 печенные 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	

№ рецептуры	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
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
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 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	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	ИТОГО:	450	10.86	16.86	50.87	370.77	0.13	1.07	66	0	292.4	79	9.1	1.24
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	50	0.5	0.5	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
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
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:	710	29.44	36.31	92.34	879.63	8.847	43.11	0.15	0.7	176.63	174.63	87.76	8.43
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	48.77	63.73	223.65	1695.26	8.977	65.48	66.15	0.7	626.81	275.63	110.96	53.8

№ 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
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая молочная из 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														
	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														
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	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														
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	Йогурт фруктовый в ассортименте	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	53.34	58.09	240.19	1711.37	9.225	37.68	66.033	0.7	346.12	119.86	196.59	59.91

№ 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			
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																	
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			
	Хлеб цельбный 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	11.95	25.22	37.78	379.32	0.08	7.84	40	0	92.98	29	16.3	2.59			
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																	
71/70	Консервированные помидоры	50	0.5	0.5	0.6	6	0.025	2.45	0	0	8.5	7	15	0.25			
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			
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			
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:	710	27.09	24.71	89.08	727.61	8.785	16.62	0	0.7	87.14	23	49.72	9.08			
Полдник																	
423	Лапшевник с творогом со сметаной	80	5.56	1.01	47.05	223.21	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	11.36	6.01	56.65	331.21	0.08	2.6	0.02	0	240	28	180	0.2			
	итого за весь день	1610	51.4	55.94	203.71	1522.94	8.945	33.06	40.02	0.7	438.78	93.33	246.02	15.6			

№ 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	
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	
	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	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	0	2.4	0.36	
	итого:	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 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	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	
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-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:	760	29.213	37.72	108.58	909.1	8.72	26.62	0	0.7	161.78	16	101.76	9.67	
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	
	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	1670	47.343	60.02	257.84	1765.95	8.77	51.11	66	0.7	458.6	117	134.7	54.99	

№ 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				
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	200	6.11	10.72	32.38	251	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47				
	Хлеб цельбный йодообогатенный	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	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																		
	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				
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	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				
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:	760	28.81	39.06	111.71	951.91	43.391	10.61	44.63	2.94	83.07	55.45	40.92	7.37				
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 стущенным 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	55.88	71.75	225.41	1803.78	43.431	75.67	84.63	2.94	524.63	137.42	62.92	12.95				

№ 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	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																
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		
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	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4		
	итого:	450	10.86	16.86	50.87	370.77	0.13	1.07	66	0	292.4	79	9.1	1.24		
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	50	0.5	0.5	0.6	6	0.025	2.45	0	0	8.5	7	15	0.25		
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		
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		
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	30.22	32.29	105.64	886.4	8.942	32.43	4.11	0.7	165.96	271	100.26	8.56		
Полдник																
	Печенье весовое	60	4.5	7.08	44.94	250.26	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	8.58	10.62	62.52	368.86	0	1.59	0	0	152.22	0	21.34	0.48		
	итого за весь день	1620	50.46	60.57	238.63	1720.03	9.072	55.09	70.11	0.7	642.58	372	130.8	54.28		

№ 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		
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	0	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0	0.02	
15	Хлеб ржаной	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	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																
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		
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		
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:	810	37.26	22.94	172.67	1120.77	8.97	10.97	0.53	0.7	126.52	149.8	205.42	13.2		
Полдник																
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		
251	Йогурт фруктовый в ассортименте	200	5.8	6.4	8	118	0	1.4	0	0	0	0	0	0		
	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	55.6	51.19	282.88	1718.14	9.15	18.62	66.53	0.7	317.1	267.73	309.32	19.28		

№ 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			
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			
14	Икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33			
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02			
	Хлеб цельбный 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	11.95	25.22	37.78	379.32	0.08	7.84	40	0	92.98	29	16.3	2.59			
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	50	0.5	0.5	0.6	6	0.025	2.45	0	0	8.5	7	15	0.25			
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			
289	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			
349	Компот из сухофруктов (С-витаминоизация)	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	30.45	35.454	91.63	832.14	9	24.96	3.08	4.6	163.6	581.6	151.89	14.73			
	Полдник																
423	Запеканка рисовая с творогом со стухенным 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			
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	15	11.5	24.9	304.4	0.108	3	0.056	0	327.62	147.58	185.52	0.69			
	итого за весь день	1610	58.2	72.974	173.91	1609.86	9.188	55.8	43.136	4.6	616.2	780.18	353.81	62.01			

№ 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

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																
ЗАВТРАК																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	7.89	7.48	40.48	250.75	0.27	1.96	0	0	194.1	0	0	1.51		
		10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	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	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 (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	50	1.033	1.62	4.72	37.57	0	8.58	0	0	27.73	0	10.33	0		
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		
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 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:	760	28.041	35.16	106.65	887.31	8.745	18.08	22.5	0.7	118.33	67.25	115.12	9.15		
	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		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	47.101	58.63	257.14	1762.47	9.055	44.24	88.5	0.7	580.81	161.75	139.32	55.54		

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 за весь период	514.52	618.87	2303.73	16922.73	159.23	461.52	675.74	15.38	5122.07	2436.48	1777.32	401.83
Среднее значение за период	51.45	61.89	230.37	1692.27	15.92	46.15	67.57	1.54	512.21	243.65	177.73	40.18

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