

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № 3

М.С. Шляпина

Приказом № 98 от «10» июня 2026г.



Примерное десятидневное меню

для воспитанников Муниципального казенного дошкольного общеобразовательного
учреждения детский сад № 3 комбинированного вида (от 1 до 3 лет)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,09	21,41	2,57	259,28	0,20	0,06	0,37	0,26	2,47	92,52	191,28	14,58	2,18	205,03	24,47	0,02	0,05	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	355	20,02	29,19	39,64	502,67	0,67	0,14	0,51	0,31	2,55	201,45	309,35	53,05	3,77	446,13	32,57	0,02	0,05		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,95	5,14	8,54	88,64	11,27	0,06	0,05	0,19	0,00	45,80	45,93	21,51	0,90	292,31	3,41	0,00	0,01	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	12,29	12,37	18,40	234,01	0,91	0,05	0,08	0,19	0,00	18,04	118,72	23,60	1,12	169,14	4,53	0,01	0,07	304	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,52	46,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,91	0,00	1,49	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	540	19,51	18,09	71,27	526,21	17,18	0,24	0,20	0,39	0,00	95,66	243,13	70,11	4,66	625,90	11,68	0,01	0,09		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,38	3,53	23,86	145,04	5,87	0,05	0,04	0,01	0,07	31,03	45,75	10,63	0,67	116,82	2,78	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	210	4,38	3,53	31,13	174,07	5,87	0,05	0,04	0,01	0,07	37,25	45,75	11,98	0,67	117,50	2,78	0,01	0,01		
Всего за день:		44,41	50,91	151,94	1 245,95	25,72	0,44	0,75	0,71	2,62	341,36	605,23	139,14	10,50	#####	47,03	0,04	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,62	4,65	24,69	159,38	0,31	0,07	0,08	0,02	0,05	88,19	136,68	21,02	0,62	149,92	5,40	0,01	0,03	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,90	75,20	13,40	0,70	47,50	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	370	11,94	10,58	53,49	358,51	0,85	0,16	0,23	0,06	0,05	280,56	282,40	47,82	1,51	337,54	13,50	0,01	0,03		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,66	4,75	7,49	87,58	2,86	0,04	0,03	0,14	0,00	20,70	51,47	14,15	0,65	235,37	3,05	0,00	0,03	76	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,64	3,51	16,42	111,65	0,00	0,10	0,05	0,01	0,05	11,53	80,29	54,26	1,89	113,30	0,98	0,00	0,01	181	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	6,33	17,66	10,61	225,79	0,16	0,05	0,03	0,00	0,00	35,39	35,37	7,52	0,28	67,01	2,93	0,00	0,00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,33	3,71	2,32	44,04	0,74	0,00	0,00	0,10	0,00	7,05	7,36	3,64	0,17	40,22	0,61	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,52	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	2,70	1,43	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	575	18,83	30,16	90,92	709,63	3,76	0,30	0,16	0,25	0,05	96,36	234,67	97,51	5,13	549,77	9,81	0,00	0,04		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,58	4,40	35,66	204,50	0,10	0,07	0,05	0,02	0,04	30,18	54,67	9,26	0,51	89,77	2,82	0,01	0,01	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	210	9,80	9,06	42,50	291,80	0,88	0,11	0,21	0,04	0,04	183,18	162,67	26,06	0,63	308,77	16,32	0,01	0,01		
Всего за день:		41,07	49,90	196,81	1 402,94	7,49	0,58	0,60	0,35	0,14	567,10	686,74	175,39	8,67	1 196,08	39,63	0,02	0,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,68	5,11	34,04	201,26	0,39	0,04	0,10	0,02	0,05	87,20	105,50	26,65	0,43	148,03	7,28	0,01	0,02	415	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	365	10,61	12,89	71,11	444,65	0,86	0,12	0,24	0,07	0,13	196,13	223,57	65,12	2,02	389,13	15,38	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,88	4,14	28,21	173,96	3,39	0,14	0,07	0,15	0,00	30,10	69,86	25,33	1,53	355,56	3,05	0,00	0,01	81	2012
АЗУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	13,62	18,63	13,96	278,28	6,98	0,10	0,12	0,26	0,00	29,02	137,59	30,90	1,77	583,14	8,37	0,01	0,10	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,94	43,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	0,00	1,42	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	490	24,37	23,30	84,67	646,48	10,37	0,35	0,24	0,41	0,00	79,12	264,93	74,16	5,44	1 032,61	13,66	0,01	0,11		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,53	9,59	30,24	246,33	0,13	0,08	0,12	0,03	0,24	63,76	102,83	12,50	0,63	110,58	3,83	0,02	0,03	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	220	9,53	9,59	37,51	275,36	0,13	0,08	0,12	0,03	0,24	69,98	102,83	13,85	0,63	111,26	3,83	0,02	0,03		
Всего за день:		45,01	45,88	203,19	1 409,49	13,36	0,56	0,60	0,51	0,37	352,23	598,33	157,13	9,49	1 533,00	32,87	0,04	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,06	5,06	26,15	170,73	0,31	0,11	0,07	0,02	0,05	73,51	106,98	29,84	0,89	151,69	6,75	0,00	0,01	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,90	75,20	13,40	0,70	47,50	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	370	12,38	10,99	54,95	369,86	0,85	0,20	0,22	0,06	0,05	265,88	252,70	56,64	1,78	339,31	14,85	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,22	5,97	15,09	134,88	2,86	0,06	0,05	0,15	0,10	20,01	57,90	14,76	0,77	243,80	3,81	0,00	0,03	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,90	2,53	11,61	82,19	25,04	0,04	0,05	0,25	0,00	70,71	50,50	25,44	1,44	292,75	4,96	0,00	0,02	346	2008
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ	60	4,44	14,25	4,11	161,68	0,56	0,02	0,02	0,03	0,19	9,27	23,69	4,35	0,39	43,07	1,92	0,00	0,00	282	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,52	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	2,70	1,43	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	550	17,43	23,28	84,89	619,32	28,46	0,23	0,17	0,43	0,29	121,68	192,27	62,49	4,74	673,49	12,93	0,00	0,05		
Полдник																				
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,09	6,96	37,97	230,79	0,03	0,04	0,04	0,04	0,16	13,92	35,99	5,82	0,39	55,54	1,63	0,01	0,01	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	210	4,09	6,96	45,24	259,82	0,03	0,04	0,04	0,04	0,16	20,14	35,99	7,17	0,39	56,22	1,63	0,01	0,01		
Всего за день:		34,40	41,33	194,98	1 292,00	31,34	0,48	0,43	0,53	0,50	414,70	487,96	130,30	8,31	1 069,02	29,41	0,01	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,66	3,18	9,69	78,40	0,31	0,03	0,06	0,02	0,02	67,27	50,75	8,78	0,22	99,19	5,54	0,00	0,00	112	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	365	8,59	10,96	46,76	321,79	0,78	0,11	0,20	0,07	0,10	176,20	168,82	47,25	1,81	340,29	13,64	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
Обед																					
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,87	5,72	6,12	96,00	5,61	0,05	0,06	0,20	0,00	30,40	59,13	17,72	0,94	290,44	5,07	0,00	0,02	76	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,54	4,11	17,58	117,80	8,59	0,11	0,07	0,02	0,06	28,96	68,21	23,97	1,00	628,38	6,76	0,00	0,03	321	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	8,53	0,92	5,21	63,26	0,50	0,06	0,05	0,02	0,08	25,22	119,72	27,72	0,68	231,90	71,56	0,01	0,30	69	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,97	3,70	35,36	5,78	0,01	0,01	0,10	0,00	16,01	11,19	6,22	0,34	67,96	1,19	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,94	43,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	0,00	1,42	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,42	13,25	75,11	506,66	20,48	0,34	0,24	0,34	0,14	120,59	315,73	93,56	5,10	1 312,59	86,82	0,01	0,35			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	3,65	2,65	22,63	129,09	0,04	0,05	0,05	0,03	0,11	18,16	40,88	7,25	0,51	94,47	1,91	0,01	0,01	471	2008	
"СНЕЖОК" 2,5 % м.д. ж.	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	210	3,65	2,65	22,63	129,09	0,04	0,05	0,05	0,03	0,11	18,16	40,88	7,25	0,51	94,47	1,91	0,01	0,01			
Всего за день:			34,06	27,26	154,30	1 004,54	31,30	0,53	0,51	0,45	0,35	330,95	536,43	156,06	9,62	2 025,35	104,37	0,02	0,37		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,06	4,65	25,42	164,04	0,31	0,08	0,09	0,02	0,05	77,02	114,54	23,63	1,27	157,39	5,40	0,02	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,90	75,20	13,40	0,70	47,50	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	370	12,38	10,58	54,22	363,17	0,85	0,17	0,24	0,06	0,05	269,39	260,26	50,43	2,16	345,01	13,50	0,02	0,00			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	5,17	6,11	5,73	99,06	7,39	0,05	0,07	0,24	0,00	40,71	60,20	19,71	0,85	299,93	4,13	0,00	0,03	88	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,64	3,51	16,42	111,65	0,00	0,10	0,05	0,01	0,05	11,53	80,29	54,26	1,89	113,30	0,98	0,00	0,01	181	2008	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	13,31	18,22	2,80	228,37	0,58	0,05	0,13	0,08	0,33	44,16	121,43	13,43	1,09	177,79	8,48	0,01	0,07	310	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,33	3,71	2,32	44,04	0,74	0,00	0,00	0,10	0,00	7,05	7,36	3,64	0,17	40,22	0,61	0,00	0,00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,52	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	2,70	1,43	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	575	27,32	32,08	81,35	723,69	8,71	0,31	0,30	0,43	0,38	125,14	329,46	108,98	6,14	725,11	16,44	0,01	0,11			
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,92	4,12	37,30	205,85	0,07	0,06	0,05	0,03	0,13	20,17	47,77	8,21	0,62	89,46	2,33	0,01	0,01	453	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	220	4,92	4,12	44,57	234,88	0,07	0,06	0,05	0,03	0,13	26,39	47,77	9,56	0,62	90,14	2,33	0,01	0,01			
Всего за день:			45,12	46,88	190,04	1 364,74	11,63	0,55	0,59	0,52	0,56	427,92	644,49	172,97	10,32	1 160,26	32,27	0,04	0,12		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5,29	6,86	23,65	177,98	0,31	0,12	0,09	0,03	0,06	80,73	132,78	42,35	1,16	187,57	7,20	0,00	0,02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	365	11,22	14,64	60,72	421,37	0,78	0,20	0,23	0,08	0,14	189,66	250,85	80,82	2,75	428,67	15,30	0,00	0,02		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,94	4,55	9,70	99,44	1,91	0,05	0,03	0,04	0,00	15,38	46,50	10,61	0,67	175,26	2,52	0,00	0,03	100	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	120	15,19	6,03	11,52	177,23	10,93	0,17	1,20	4,72	0,21	17,63	231,31	20,64	4,70	276,63	7,16	0,02	0,16	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,33	3,71	2,32	44,04	0,74	0,00	0,00	0,10	0,00	7,05	7,36	3,64	0,17	40,22	0,61	0,00	0,00	349	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,94	43,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	0,00	1,42	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	565	25,73	14,87	67,29	521,95	18,58	0,35	1,30	4,87	0,21	71,56	363,65	59,82	8,18	656,52	14,03	0,02	0,20		
Полдник																				
МАННИК	50	3,82	2,83	21,77	127,53	0,08	0,03	0,07	0,02	0,13	42,25	51,03	7,96	0,35	84,25	3,30	0,00	0,00	477	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	200	3,82	2,83	29,04	156,56	0,08	0,03	0,07	0,02	0,13	48,47	51,03	9,31	0,35	84,93	3,30	0,00	0,00		
Всего за день:		41,27	32,44	166,95	1 142,88	21,44	0,59	1,60	4,97	0,48	316,69	672,53	153,95	12,68	1 170,12	32,63	0,02	0,22		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	150	3,30	6,21	11,09	113,99	0,49	0,03	0,12	0,02	0,05	114,59	62,43	10,24	0,15	125,60	7,70	0,00	0,00	4/4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,79	13,75	91,68	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	97,47	70,52	13,40	0,19	140,12	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,90	75,20	13,40	0,70	47,50	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	370	10,62	12,14	39,89	313,12	1,03	0,12	0,27	0,06	0,05	306,96	208,15	37,04	1,04	313,22	15,80	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,84	7,53	7,70	117,86	1,72	0,03	0,03	0,14	0,00	19,79	53,48	13,34	0,60	160,97	2,97	0,00	0,02	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,54	4,11	17,58	117,80	8,59	0,11	0,07	0,02	0,06	28,96	68,21	23,97	1,00	628,38	6,76	0,00	0,03	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,43	1,26	4,95	64,87	0,15	0,05	0,06	0,02	0,08	33,40	118,75	26,74	0,58	223,49	69,34	0,01	0,29	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,33	3,71	2,32	44,04	0,74	0,00	0,00	0,10	0,00	7,05	7,36	3,64	0,17	40,22	0,61	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,52	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	2,70	1,43	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	575	21,01	17,14	86,63	585,14	11,20	0,30	0,21	0,28	0,14	110,89	307,98	85,63	4,49	1 146,93	81,92	0,01	0,34		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ТВОРОГОМ	155	11,64	11,42	29,91	269,31	0,09	0,05	0,11	0,07	0,19	79,66	112,12	15,01	0,56	102,23	0,83	0,01	0,02	194	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	305	15,86	16,08	36,75	356,61	0,87	0,09	0,27	0,09	0,19	232,66	220,12	31,81	0,68	321,23	14,33	0,01	0,02		
Всего за день:		47,99	45,46	173,17	1 297,87	15,10	0,52	0,75	0,43	0,38	657,51	743,25	158,48	7,61	1 781,38	112,05	0,02	0,36		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,11	4,50	22,09	144,89	0,31	0,03	0,07	0,02	0,05	71,03	62,43	11,43	0,30	119,62	5,40	0,00	0,00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,61	3,46	21,98	134,94	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	101,43	91,92	28,57	0,98	201,65	8,10	0,00	0,00	397	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	365	10,04	12,28	59,16	388,28	0,78	0,11	0,21	0,07	0,13	179,96	180,50	49,90	1,89	360,72	13,50	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,30	4,69	15,35	124,68	3,55	0,10	0,08	0,15	0,00	18,84	86,32	41,49	1,59	327,05	3,83	0,00	0,03	93	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,38	3,71	27,93	162,78	0,00	0,05	0,02	0,02	0,06	10,04	33,10	6,04	0,77	50,85	0,61	0,01	0,01	317	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	4,05	10,15	5,68	129,99	8,10	0,01	0,03	0,01	0,11	22,95	26,89	9,28	0,57	95,05	2,39	0,00	0,00	298	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,33	3,71	2,32	44,04	0,74	0,00	0,00	0,10	0,00	7,05	7,36	3,64	0,17	40,22	0,61	0,00	0,00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	10,94	43,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,59	0,00	1,42	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	575	18,93	22,79	93,78	655,73	12,39	0,27	0,18	0,28	0,17	78,88	211,15	78,38	5,24	607,08	9,68	0,01	0,04			
Полдник																					
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,89	1,72	23,66	125,60	2,23	0,06	0,06	0,02	0,05	22,79	49,49	11,43	0,55	211,28	3,36	0,01	0,02	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	210	3,89	1,72	30,93	154,63	2,23	0,06	0,06	0,02	0,05	29,01	49,49	12,78	0,55	211,96	3,36	0,01	0,02			
Всего за день:			33,36	36,89	193,77	1 241,64	17,40	0,45	0,45	0,37	0,35	294,85	448,14	145,06	9,08	1 179,76	26,54	0,02	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,29	5,47	14,86	126,69	0,66	0,04	0,13	0,03	0,03	131,70	105,57	19,46	0,20	195,23	11,49	0,00	0,01	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	2,33	11,48	76,40	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	81,24	58,77	11,18	0,16	116,78	6,75	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	0,07	0,05	0,05	0,03	0,00	94,90	75,20	13,40	0,70	47,50	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	370	11,16	10,94	41,39	310,54	1,12	0,11	0,26	0,07	0,03	307,84	239,54	44,04	1,06	359,51	18,24	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
УХА РЫБАЦКАЯ	150	5,29	2,27	7,84	73,18	4,02	0,06	0,06	0,00	0,00	20,83	88,28	25,16	0,69	388,43	44,22	0,00	0,18	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	8,42	7,98	17,42	175,27	8,98	0,11	0,11	0,14	0,07	20,50	108,55	29,27	1,54	686,55	8,16	0,01	0,06	299	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,97	3,70	35,36	5,78	0,01	0,01	0,10	0,00	16,01	11,19	6,22	0,34	67,96	1,19	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	22,52	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	2,70	1,43	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	530	19,19	12,75	83,04	524,38	18,78	0,29	0,23	0,24	0,07	79,03	268,20	78,59	4,71	1 236,81	55,81	0,01	0,24		
Полдник																				
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	60	6,22	3,47	30,30	177,54	0,15	0,06	0,06	0,16	0,09	26,72	60,62	10,46	0,55	82,85	1,72	0,01	0,01		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00	1,35	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	210	6,22	3,47	37,57	206,57	0,15	0,06	0,06	0,16	0,09	32,94	60,62	11,81	0,55	83,53	1,72	0,01	0,01		
Всего за день:		36,97	27,56	171,80	1 088,49	30,05	0,49	0,57	0,48	0,19	435,81	579,36	142,44	8,52	1 957,85	77,77	0,02	0,27		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	403,66	404,51	1 796,95	12 490,54	204,83	5,19	6,85	9,32	5,94	4 139,12	6 002,46	1 530,92	94,80	14 262,35	534,57	0,25	1,86
Среднее значение за период	40,37	40,45	179,70	1 249,05	20,48	0,52	0,69	0,93	0,59	413,91	600,25	153,09	9,48	1 426,24	53,46	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	29,1	58,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	367	100	556	221

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711809

Владелец Шляпина Марина Сергеевна

Действителен с 29.05.2026 по 29.05.2027