



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № 3

М.С. Шляпина

Приказом № 193 от «31» октября 2025г.

Примерное десятидневное меню (осенне-зимний период)

**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 1.5 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	150	3,09	5,93	10,02	106,27	0,48	0,03	0,11	0,02	0,05	108,94	62,43	10,24	0,15	125,60	7,70	0,00	0,00	4/4	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,00	2,88	18,32	112,35	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	84,48	76,40	23,69	0,82	167,54	6,75	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:	335	8,41	13,13	43,43	327,07	0,87	0,10	0,23	0,07	0,13	200,92	164,98	43,83	1,58	332,59	14,45	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 ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,85	4,59	8,41	82,74	11,27	0,06	0,05	0,18	0,00	43,02	44,11	21,27	0,89	288,17	3,07	0,00	0,01	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	11,72	11,80	18,40	226,65	0,88	0,05	0,08	0,19	0,00	17,58	114,49	23,13	1,08	162,81	4,34	0,01	0,07	304	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:	490	18,44	16,92	69,31	503,63	12,15	0,22	0,18	0,37	0,00	80,60	216,08	62,33	4,11	544,89	9,65	0,01	0,08		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,41	2,68	3,91	41,82	0,87	0,02	0,02	0,60	0,00	14,76	15,57	10,75	0,41	78,67	1,63	0,00	0,02	40	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:	190	0,41	2,68	11,18	70,85	0,87	0,02	0,02	0,60	0,00	20,98	15,57	12,10	0,41	79,35	1,63	0,00	0,02		
Всего за день:		27,76	32,83	133,82	944,55	15,89	0,35	0,43	1,04	0,13	309,50	403,63	122,26	7,50	956,83	25,73	0,01	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
2 день																					
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		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:		340	11,49	10,12	51,22	343,23	0,77	0,14	0,21	0,06	0,05	264,33	270,65	45,60	1,48	314,20	12,15	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	3,73	4,43	7,49	85,07	2,88	0,04	0,03	0,14	0,00	20,46	50,89	14,27	0,62	241,41	2,77	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	1,86	2,10	9,89	65,85	0,08	0,04	0,02	0,00	0,00	19,27	23,99	5,75	0,26	43,94	1,51	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	14,43	14,28	90,20	547,18	3,70	0,29	0,15	0,25	0,05	80,00	222,71	95,86	5,08	532,74	8,11	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:			36,22	33,56	193,82	1 225,21	7,35	0,55	0,57	0,35	0,14	534,51	663,03	171,52	8,59	1 155,71	36,58	0,02	0,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 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	150	3,00	2,88	18,32	112,35	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	84,48	76,40	23,69	0,82	167,54	6,75	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:	335	10,00	12,31	67,45	422,06	0,78	0,11	0,22	0,07	0,13	179,18	208,05	60,24	1,86	355,02	14,03	0,01	0,02		
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																				
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
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:	530	24,98	25,27	88,37	681,84	16,15	0,36	0,25	0,51	0,00	95,13	276,12	80,38	5,78	1 100,57	14,85	0,01	0,11		
Полдник																				
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,51	1,30	23,05	117,86	2,16	0,05	0,05	0,02	0,05	9,22	39,91	9,94	0,54	191,86	2,16	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	3,51	1,30	30,32	146,89	2,16	0,05	0,05	0,02	0,05	15,44	39,91	11,29	0,54	192,54	2,16	0,01	0,02		
Всего за день:		38,89	39,28	195,94	1 297,79	29,09	0,55	0,54	0,61	0,18	305,75	535,08	159,91	10,38	1 926,13	33,04	0,03	0,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	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:	340	11,93	10,53	52,68	354,58	0,77	0,18	0,20	0,06	0,05	249,65	240,95	54,42	1,75	315,97	13,50	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	5,29	5,65	15,09	132,37	2,88	0,06	0,05	0,15	0,10	19,77	57,32	14,88	0,74	249,84	3,53	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	1,57	3,48	4,11	54,01	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	14,63	12,19	84,89	509,14	28,48	0,23	0,17	0,43	0,29	121,44	191,69	62,61	4,71	679,53	12,65	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:		31,15	29,78	192,71	1 166,54	31,28	0,46	0,41	0,53	0,50	398,23	475,63	128,20	8,25	1 051,72	27,78	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	K, 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	150	3,00	2,88	18,32	112,35	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	84,48	76,40	23,69	0,82	167,54	6,75	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:	335	7,98	10,38	43,10	299,20	0,70	0,10	0,18	0,07	0,10	159,25	153,30	42,37	1,65	306,18	12,29	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
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	50	7,86	0,86	0,83	42,59	0,50	0,05	0,05	0,02	0,08	23,36	112,92	25,05	0,52	220,29	71,56	0,01	0,30	69	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:	540	20,11	13,03	68,61	472,49	10,81	0,30	0,20	0,18	0,14	92,11	292,09	80,29	4,26	1 103,55	83,53	0,01	0,35		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	3,95	2,71	31,51	166,98	0,04	0,06	0,07	0,03	0,11	28,17	57,01	12,51	0,88	209,84	1,91	0,01	0,01	471	2008
"Снежок" 2,5 % 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	3,95	2,71	31,51	166,98	0,04	0,06	0,07	0,03	0,11	28,17	57,01	12,51	0,88	209,84	1,91	0,01	0,01		
Всего за день:		32,54	26,22	153,12	981,67	13,55	0,47	0,45	0,28	0,35	286,53	509,40	139,17	8,19	1 619,57	97,73	0,02	0,36		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 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	
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	2008	
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	2012	
Итого за прием пищи:	340	11,93	10,12	51,95	347,89	0,77	0,15	0,22	0,06	0,05	258,16	248,51	48,21	2,13	321,67	12,15	0,02	0,00	3	2012
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	
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		2008
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,30	2,15	4,52	43,56	7,88	0,04	0,04	0,23	0,00	42,01	29,34	16,22	0,55	237,02	2,67	0,00	0,00	88	
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	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	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	349	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	115	2012
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		2008
Итого за прием пищи:	575	23,45	28,12	80,14	668,19	9,20	0,30	0,27	0,42	0,38	126,44	298,60	105,49	5,84	662,20	14,98	0,01	0,08	411	2008
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,01	4,44	37,75	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	10,44	11,44	6,06	0,55	106,13	2,09	0,00	0,01	35	
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	2012
Итого за прием пищи:	190	0,43	2,01	11,71	66,78	1,49	0,01	0,01	0,00	0,00	16,66	11,44	7,41	0,55	106,81	2,09	0,00	0,01		
Всего за день:		36,31	40,35	153,70	1 125,86	13,46	0,47	0,50	0,48	0,43	403,26	565,55	165,11	9,92	1 090,68	29,22	0,03	0,09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	4,93	6,53	21,86	166,29	0,31	0,10	0,09	0,03	0,06	79,31	123,89	38,87	1,05	177,64	7,02	0,00	0,01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,00	2,88	18,32	112,35	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	84,48	76,40	23,69	0,82	167,54	6,75	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:	335	10,25	13,73	55,27	387,09	0,70	0,17	0,21	0,08	0,14	171,29	226,44	72,46	2,48	384,63	13,77	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 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	13,37	5,65	11,52	164,42	9,56	0,14	1,04	4,07	0,21	16,83	205,18	19,14	4,12	247,82	6,50	0,02	0,14	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
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:	515	23,51	14,44	66,04	502,14	12,21	0,30	1,12	4,21	0,21	59,26	316,52	51,32	7,10	557,21	11,87	0,02	0,17		
Полдник																				
МАННИК	50/25	2,75	2,06	15,16	89,95	0,04	0,03	0,04	0,01	0,11	22,08	32,43	4,99	0,28	51,17	2,36	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:	225	2,75	2,06	22,43	118,98	0,04	0,03	0,04	0,01	0,11	28,30	32,43	6,34	0,28	51,85	2,36	0,00	0,00		
Всего за день:		37,01	30,33	153,64	1 051,21	14,95	0,51	1,37	4,30	0,46	265,85	582,39	134,12	11,26	993,69	28,00	0,02	0,18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	5,38	5,23	22,28	157,93	0,31	0,11	0,11	0,02	0,05	71,70	124,53	61,45	1,97	202,39	6,39	0,00	0,01		
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	184	2008
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	395	2012
Итого за прием пищи:		340	12,25	10,70	48,81	341,78	0,77	0,18	0,24	0,06	0,05	247,84	258,50	86,03	2,83	366,67	13,14	0,00	0,01	3	2012
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		
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		2008
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
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		
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	21,04	15,33	85,05	563,28	15,09	0,32	0,24	0,34	0,14	121,50	313,63	90,01	4,83	1 276,40	84,02	0,01	0,34		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		70	4,26	4,03	45,83	236,50	0,11	0,05	0,06	0,03	0,13	21,75	44,10	8,56	0,74	108,76	2,22	0,01	0,01	453	2008
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:		220	8,48	8,69	52,67	323,80	0,89	0,09	0,22	0,05	0,13	174,75	152,10	25,36	0,86	327,76	15,72	0,01	0,01		
Всего за день:			42,17	35,12	196,33	1 275,86	26,75	0,62	0,72	0,46	0,32	560,09	735,23	209,40	10,72	2 248,83	114,88	0,02	0,37		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 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	150	3,00	2,88	18,32	112,35	0,39	0,02	0,09	0,01	0,00	84,48	76,40	23,69	0,82	167,54	6,75	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:	335	9,43	11,70	55,50	365,69	0,70	0,10	0,19	0,07	0,13	163,01	164,98	45,02	1,73	326,61	12,15	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	5,37	4,37	15,35	122,17	3,57	0,10	0,08	0,15	0,00	18,60	85,74	41,61	1,56	333,09	3,55	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	1,13	0,88	5,65	35,34	8,10	0,01	0,02	0,00	0,00	20,69	19,47	8,82	0,47	88,29	1,42	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	16,08	13,20	93,75	558,57	12,41	0,27	0,17	0,27	0,06	76,38	203,15	78,04	5,11	606,36	8,43	0,01	0,04		
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:		35,54	34,59	196,66	1 242,62	15,24	0,46	0,48	0,37	0,43	316,37	477,96	140,91	8,87	1 044,23	24,41	0,03	0,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
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	
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	
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																					
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																					
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	
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	
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:	555	19,52	16,46	85,36	568,42	19,52	0,29	0,23	0,34	0,07	86,08	275,56	82,23	4,88	1 277,03	56,42	0,01	0,24			
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:		35,56	31,03	167,78	1 096,03	28,51	0,46	0,53	0,42	0,17	438,17	567,85	142,25	8,01	1 754,04	77,44	0,02	0,26			

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	346,18	326,04	1 737,52	11 316,15	195,79	4,88	5,96	8,82	3,11	3 812,89	5 463,61	1 507,16	91,19	13 764,80	492,44	0,20	1,70
Среднее значение за период	34,62	32,60	173,75	1 131,62	19,58	0,49	0,60	0,88	0,31	381,29	546,36	150,72	9,12	1 376,48	49,24	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	25,9	61,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	341	100	548	210