



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № 3

М.С. Шляпина

Приказом № 193 от «31» октября 2025г.

Примерное десятидневное меню

**для воспитанников Муниципального казенного дошкольного общеобразовательного
учреждения детский сад № 3 комбинированного вида (от 3 до 7 лет)**

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

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ	180	4,01	5,34	19,76	159,00	1,00	0,06	0,00	0,04	0,00	106,00	88,00	15,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4/4	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	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	9,96	17,24	56,87	439,79	1,47	0,14	0,14	0,12	0,15	215,53	207,02	53,47	2,60	241,85	8,10	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	180	2,24	5,51	10,10	99,41	13,59	0,07	0,07	0,22	0,00	51,86	53,05	25,57	1,08	346,46	3,69	0,00	0,01	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,67	14,75	23,00	283,32	1,10	0,07	0,10	0,24	0,00	21,98	143,11	28,91	1,35	203,52	5,42	0,02	0,10	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	600	23,18	20,94	86,93	629,23	14,69	0,28	0,23	0,46	0,00	99,02	269,90	77,56	5,15	670,56	11,91	0,02	0,12		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,61	4,07	5,92	63,38	1,30	0,02	0,03	0,90	0,00	22,16	23,35	16,12	0,61	118,14	2,45	0,00	0,02	40	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	240	0,61	4,07	14,63	98,21	1,30	0,02	0,03	0,90	0,00	29,61	23,35	17,74	0,61	118,95	2,45	0,00	0,02		
Всего за день:		34,25	42,35	168,33	1 210,23	19,46	0,45	0,40	1,48	0,15	351,16	507,27	152,77	9,76	1 031,36	22,46	0,02	0,14		

2 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,54	5,57	29,62	191,25	0,38	0,10	0,11	0,03	0,05	105,76	163,99	25,21	0,74	179,90	6,48	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	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,02	12,98	58,42	408,58	0,96	0,20	0,28	0,09	0,05	342,13	334,71	53,76	1,68	371,92	14,58	0,01	0,04		
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	180	4,62	5,43	9,00	103,65	3,45	0,04	0,07	0,16	0,00	24,79	62,06	17,27	0,73	291,44	3,34	0,00	0,03	76	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,54	4,38	20,53	139,56	0,00	0,12	0,06	0,02	0,06	14,58	100,38	67,84	2,36	141,63	1,22	0,00	0,01	181	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	2,46	2,79	13,20	87,80	0,11	0,04	0,03	0,01	0,00	25,72	32,00	7,67	0,34	58,63	2,02	0,00	0,00	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	710	18,27	17,77	113,16	686,02	4,44	0,34	0,23	0,30	0,06	100,63	280,20	120,24	6,34	660,51	10,10	0,00	0,05		
Полдник																				
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,44	5,85	47,58	272,47	0,13	0,10	0,07	0,02	0,06	40,11	72,73	12,32	0,68	119,49	3,76	0,02	0,01	466	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	260	12,50	11,44	55,79	377,23	1,07	0,15	0,26	0,05	0,06	223,71	202,33	32,48	0,82	382,29	19,96	0,02	0,01		
Всего за день:		45,29	42,29	237,27	1 514,83	8,47	0,70	0,77	0,44	0,17	673,47	824,24	210,48	10,24	1 414,72	44,64	0,03	0,10		

3 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,61	6,11	40,88	241,65	0,47	0,06	0,12	0,03	0,05	104,56	126,57	31,97	0,51	177,64	8,73	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	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	400	11,56	18,01	77,99	522,44	0,94	0,14	0,26	0,11	0,20	214,09	245,59	70,44	2,11	419,49	16,83	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			
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																					
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,59	4,78	30,71	192,74	4,07	0,16	0,07	0,18	0,00	35,17	80,17	29,65	1,78	420,88	3,65	0,00	0,01	81	2012	
АЗУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	17,01	23,33	17,49	348,26	8,72	0,13	0,14	0,31	0,00	36,45	172,11	38,62	2,20	729,03	10,48	0,02	0,13	260	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,97	5,23	51,79	9,24	0,01	0,03	0,02	0,00	26,13	14,66	7,83	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00		2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	660	30,77	31,76	107,26	839,29	22,03	0,44	0,30	0,51	0,00	122,93	340,68	99,18	7,17	1 373,72	18,35	0,02	0,15			
Полдник																					
ШАНЬГА С КАРТОФЕЛЕМ	80	4,71	1,77	30,76	157,55	2,88	0,08	0,06	0,02	0,08	12,30	53,34	13,28	0,73	256,06	2,88	0,01	0,02	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	4,71	1,77	39,47	192,38	2,88	0,08	0,06	0,02	0,08	19,75	53,34	14,90	0,73	256,87	2,88	0,01	0,02			
Всего за день:		47,44	51,94	234,52	1 601,11	35,85	0,69	0,64	0,65	0,28	372,77	650,61	192,52	12,21	2 328,08	40,06	0,04	0,20			

4 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,07	6,06	31,37	204,87	0,38	0,13	0,09	0,03	0,05	88,14	128,35	35,80	1,06	182,03	8,10	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	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,55	13,47	60,17	422,20	0,96	0,23	0,26	0,09	0,05	324,51	299,07	64,35	2,00	374,05	16,20	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 С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,48	6,89	18,11	160,46	3,45	0,06	0,08	0,17	0,13	23,93	69,78	17,96	0,88	301,58	4,27	0,01	0,03	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	3,15	14,50	102,73	31,30	0,07	0,07	0,31	0,00	88,39	63,13	31,82	1,82	365,95	6,20	0,00	0,03	346	2008
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ	80	2,07	4,61	5,46	71,84	0,75	0,02	0,02	0,03	0,26	12,32	31,47	5,81	0,52	57,36	2,54	0,00	0,01	282	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	680	18,43	15,33	105,80	637,12	35,50	0,29	0,23	0,51	0,39	151,84	241,36	78,67	5,94	845,41	15,81	0,01	0,08		
Полдник																				
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	80	5,46	9,31	50,70	308,14	0,04	0,05	0,06	0,05	0,23	18,55	47,90	7,76	0,51	74,00	2,16	0,01	0,01	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,46	9,31	59,41	342,97	0,04	0,05	0,06	0,05	0,23	26,00	47,90	9,38	0,51	74,81	2,16	0,01	0,01		
Всего за день:		38,94	38,21	235,28	1 445,29	38,50	0,58	0,55	0,65	0,67	509,35	595,33	156,40	9,85	1 294,27	34,17	0,02	0,11		

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	180	3,19	3,82	11,64	94,24	0,38	0,04	0,08	0,02	0,03	80,81	60,91	10,53	0,27	119,02	6,64	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	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	9,14	15,72	48,75	375,03	0,85	0,12	0,22	0,10	0,18	190,34	179,93	49,00	1,87	360,87	14,74	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	180	5,39	8,61	9,23	135,94	2,04	0,04	0,06	0,16	0,00	23,59	61,07	15,69	0,68	188,56	3,43	0,01	0,03	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	5,14	21,98	147,26	10,74	0,13	0,11	0,04	0,08	36,19	85,27	29,97	1,26	785,48	8,45	0,00	0,04	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60	9,42	1,02	0,98	51,16	0,59	0,06	0,06	0,02	0,10	28,03	135,55	30,04	0,64	264,39	85,88	0,01	0,35	69	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Напиток витаминизированный "Витошка"	180	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		
Итого за прием пищи:	660	24,25	15,45	72,86	528,23	13,37	0,37	0,29	0,22	0,18	105,09	355,63	97,08	5,30	1 358,03	100,56	0,02	0,43		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,28	3,63	42,07	222,98	0,05	0,09	0,07	0,03	0,15	37,57	76,14	16,68	1,17	279,93	2,55	0,01	0,01	471	2008
Снежок 2,5% ж	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	260	10,32	8,13	50,19	324,70	1,31	0,14	0,38	0,08	0,15	253,57	247,14	41,88	1,17	542,73	2,55	0,01	0,05		
Всего за день:		44,21	39,40	181,70	1 270,96	17,53	0,64	0,89	0,40	0,51	556,00	789,70	191,96	9,74	2 261,63	117,85	0,03	0,48		

6 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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,07	5,57	30,50	196,84	0,38	0,10	0,11	-0,03	0,05	92,35	137,42	28,35	1,51	188,87	6,48	0,03	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	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,55	12,98	59,30	414,17	0,96	0,20	0,28	0,09	0,05	328,72	308,14	56,90	2,45	380,89	14,58	0,03	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																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,55	2,58	5,41	52,31	9,46	0,04	0,05	0,28	0,00	50,57	35,26	19,48	0,65	284,47	3,20	0,00	0,03	88	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,54	4,38	20,53	139,56	0,00	0,12	0,06	0,02	0,06	14,58	100,38	67,84	2,36	141,63	1,22	0,00	0,01	181	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	17,75	24,29	3,72	304,36	0,77	0,06	0,18	0,10	0,44	58,96	161,89	17,89	1,46	236,97	11,30	0,02	0,10	310	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	710	30,49	36,42	100,09	851,24	11,11	0,36	0,36	0,51	0,50	159,65	383,29	132,67	7,38	831,88	19,24	0,02	0,15	411	2008
Полдник																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	3,01	6,66	56,60	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	15,67	17,16	9,09	0,81	159,20	3,12	0,00	0,01	35	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	240	0,64	3,01	15,37	91,43	2,23	0,01	0,02	0,00	0,00	23,12	17,16	10,71	0,81	160,01	3,12	0,00	0,01		
Всего за день:		46,18	52,51	184,66	1 399,84	16,30	0,58	0,66	0,60	0,55	518,49	715,59	204,28	12,04	1 372,78	36,94	0,05	0,17		

7 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	180	5,92	7,87	26,22	199,84	0,38	0,13	0,11	0,03	0,07	95,11	148,66	46,63	1,26	213,17	8,42	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	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	11,87	19,77	63,33	480,63	0,85	0,21	0,25	0,11	0,22	204,64	267,68	85,10	2,86	455,02	16,52	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	180	5,93	5,50	11,64	119,69	2,30	0,05	0,05	0,04	0,00	18,58	55,83	12,74	0,80	210,31	3,00	0,01	0,03	100	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	16,74	7,03	14,42	205,42	11,94	0,19	1,29	5,09	0,26	21,00	256,53	23,93	5,15	309,82	8,12	0,02	0,17	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	630	29,32	17,70	82,59	624,53	15,12	0,38	1,41	5,24	0,26	73,10	394,88	64,13	8,86	689,00	14,64	0,03	0,21		
Полдник																				
МАННИК	70/30	3,46	2,66	19,18	114,19	0,05	0,03	0,05	0,02	0,14	27,97	41,09	6,33	0,36	64,81	2,99	0,00	0,00	477	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	280	3,46	2,66	27,89	149,02	0,05	0,03	0,05	0,02	0,14	35,42	41,09	7,95	0,36	65,62	2,99	0,00	0,00		
Всего за день:		45,15	40,23	183,71	1 297,18	18,02	0,63	1,71	5,37	0,62	320,16	710,65	161,18	13,48	1 209,64	34,15	0,03	0,23		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,45	6,26	26,73	189,50	0,38	0,13	0,14	0,03	0,05	85,96	149,41	73,73	2,36	242,87	7,67	0,00	0,01	184	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	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	405	14,93	13,67	55,53	406,83	0,96	0,23	0,31	0,09	0,05	322,33	320,13	102,28	3,30	434,89	15,77	0,00	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																				
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	6,01	7,03	7,33	117,54	6,74	0,05	0,08	0,24	0,00	36,65	72,28	21,40	1,13	350,39	6,15	0,01	0,04	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	5,14	21,98	147,26	10,74	0,13	0,11	0,04	0,08	36,19	85,27	29,97	1,26	785,48	8,45	0,00	0,04	321	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11,22	1,65	6,61	86,55	0,20	0,08	0,09	0,02	0,11	44,45	158,36	35,64	0,78	298,03	92,46	0,01	0,38	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	710	27,05	18,99	106,35	706,36	18,56	0,40	0,35	0,41	0,19	152,83	401,67	114,47	6,08	1 602,71	110,58	0,02	0,47		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,88	4,66	52,44	270,97	0,13	0,06	0,06	0,03	0,14	25,08	50,63	9,82	0,86	124,68	2,54	0,01	0,01	453	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	260	9,94	10,25	60,65	375,73	1,07	0,11	0,25	0,06	0,14	208,68	180,23	29,98	1,00	387,48	18,74	0,01	0,01		
Всего за день:		52,32	43,31	232,33	1 535,92	30,59	0,77	0,93	0,57	0,38	699,84	913,03	254,73	12,58	2 703,08	147,09	0,03	0,51		

9 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	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,93	5,39	26,51	173,86	0,38	0,05	0,09	0,03	0,05	85,16	74,89	13,71	0,35	143,55	6,48	0,00	0,01	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	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	400	10,88	17,29	63,62	454,65	0,85	0,13	0,23	0,11	0,20	194,69	193,91	52,18	1,95	385,40	14,58	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 ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,58	5,33	18,41	148,13	4,28	0,12	0,09	0,18	0,00	22,38	103,81	50,02	1,88	401,49	4,27	0,00	0,03	93	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,65	34,92	203,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	12,54	41,37	7,54	0,96	63,57	0,77	0,01	0,01	317	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	1,51	1,20	7,55	47,53	10,80	0,03	0,02	0,00	0,00	27,69	26,02	11,78	0,61	117,75	1,89	0,00	0,01	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,16	52,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,00	1,70	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	710	20,21	16,35	117,41	698,57	15,96	0,36	0,21	0,31	0,08	96,13	253,72	96,80	6,36	751,68	10,45	0,01	0,06		
Полдник																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,88	10,99	34,56	281,76	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	72,89	117,52	14,29	0,73	126,41	4,38	0,02	0,03	480	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	10,88	10,99	43,27	316,59	0,14	0,08	0,14	0,03	0,27	80,34	117,52	15,91	0,73	127,22	4,38	0,02	0,03		
Всего за день:		42,47	44,73	234,20	1 512,81	18,95	0,58	0,58	0,45	0,55	378,16	572,15	168,89	10,44	1 264,30	29,41	0,03	0,10		

10 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																				
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
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,76	6,07	16,56	140,94	0,73	0,05	0,15	0,03	0,03	146,32	117,30	21,62	0,22	216,93	12,77	0,00	0,01	94	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65	0,11	0,06	0,07	0,05	0,00	138,90	100,20	15,15	0,75	51,90	0,00	0,00	0,01	3	2012
Итого за прием пищи:	425	13,24	13,48	45,36	358,27	1,31	0,15	0,32	0,09	0,03	382,69	288,02	50,17	1,16	408,95	20,87	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																				
УХА РЫБАЦКАЯ	180	6,35	2,75	9,40	88,02	4,82	0,09	0,06	0,00	0,00	25,00	106,01	30,20	0,83	466,28	53,12	0,01	0,23	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	10,51	9,99	21,78	219,21	11,22	0,14	0,13	0,17	0,09	25,54	135,67	36,59	1,91	858,19	10,20	0,01	0,08	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,38	4,49	2,70	52,92	0,88	0,00	0,01	0,11	0,00	8,34	8,78	4,38	0,19	48,29	0,72	0,00	0,00	349	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,91	2,97	5,53	53,06	8,66	0,01	0,02	0,14	0,00	24,01	16,79	9,30	0,48	101,95	1,78	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	115	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	27,06	108,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,92	3,24	1,70	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	690	24,42	20,88	107,14	715,30	25,58	0,38	0,28	0,42	0,09	110,09	344,23	103,55	6,13	1 595,23	68,62	0,02	0,32		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	5,02	4,56	26,44	167,02	7,84	0,06	0,06	0,01	0,09	39,99	54,66	13,01	0,82	145,80	3,59	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	5,02	4,56	35,15	201,85	7,84	0,06	0,06	0,01	0,09	47,44	54,66	14,63	0,82	146,61	3,59	0,01	0,01		
Всего за день:		43,18	39,02	197,55	1 318,42	36,73	0,60	0,66	0,52	0,21	547,22	693,91	172,35	9,51	2 150,79	93,08	0,03	0,35		

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	429,20	423,64	2 089,55	13 972,69	239,98	6,19	7,74	11,10	4,09	4 918,73	6 895,92	1 857,21	109,10	16 918,13	596,37	0,30	2,32
Среднее значение за период	42,92	42,36	208,96	1 397,27	24,00	0,62	0,77	1,11	0,41	491,87	689,59	185,72	10,91	1 691,81	59,64	0,03	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	27.3	60.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	405	100	676	258