0

Утверждаю:
заведующий МКДОУ № 9
с. Родыки
Красногвардейского муниципал
Ставропольского края
_____
9 января 2025г.

Примерное меню
для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ															
№ 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
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлебцелебный	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
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**350**	**5,02**	**11,92**	**51,45**	**305,52**	**0,04**	**0**	**40**	**0**	**14,9**	**29**	**5,6**	**0,68**
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,5	0	10,1	42,4	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	**150**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**0**	**4**	**0**	**0**	**14**	**10**	**0**	**2,8**
обед														
231	икра морковная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
84	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	3,82	6,04	4,96	94,22	0	12,7	0	0	36,53	0	13,8	1,08
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	соус сметанный с томатом	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
302	гарнир картофельное пюре	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	30	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	**590**	**24,163**	**26,82**	**93,82**	**751,59**	**8,909**	**20,2**	**0**	**0,7**	**114,87**	**169,13**	**43,2**	**8,2**
Полдник														
	оладьи с джемом	60/10	2,58	4,3	14,28	1,35	0	0	0	0	50,64	0	19,2	1,1
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	**210**	**4,98**	**24,4**	**26,21**	**76,8**	**0**	**0,97**	**0**	**0**	**144,98**	**0**	**29,7**	**1,2**
	итого за весь день	**1300**	**34,663**	**63,14**	**181,58**	**1176,31**	**8,949**	**25,17**	**40**	**0,7**	**288,75**	**208,13**	**78,5**	**12,88**

ДЕНЬ ВТОРОЙ														
№ 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
Завтрак														

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	8	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	8	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	8	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**160**	**7,28**	**16,16**	**51,66**	**361,02**	**24**	**0,88**	**40**	**0**	**115,23**	**44,23**	**5,6**	**1,03**
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
278	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	**550**	**23,49**	**31,25**	**98,06**	**787,82**	**8,855**	**11,33**	**0**	**0,7**	**96,16**	**47,33**	**75,84**	**9,2**
Полдник														
437	печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	**210**	**7,56**	**9,73**	**58,12**	**339,21**	**0**	**1,19**	**0**	**0**	**114,17**	**0**	**16**	**0,36**
	итого за весь день	**1120**	**39,13**	**57,94**	**227,44**	**1582,05**	**32,855**	**33,4**	**40**	**0,7**	**357,56**	**113,56**	**97,54**	**54,59**
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
№ 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
Завтрак														
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**350**	**12,02**	**17,77**	**34,39**	**308,03**	**0,09**	**7,87**	**26**	**0**	**164,33**	**76**	**17,13**	**2,2**

Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	**150**	**0,75**	**0**	**15,15**	**63,6**	**0**	**4**	**0**	**0**	**14**	**10**	**0**	**2,8**
обед														
75	икра свекольная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,66
88	борщ с фасолью и картофелем	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
228	Соус красный основной		0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	рис припущенный	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	30	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	**580**	**22,923**	**27,21**	**89,46**	**722,51**	**8,798**	**10,625**	**0,4**	**0,7**	**97,56**	**29,73**	**116,2**	**9,278**
Полдник														
289/314	сырники из творога со сгущ. Молок	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	**210**	**12,98**	**28,46**	**21,785**	**226,73**	**0**	**41,29**	**0**	**0**	**198,4**	**14,5**	**10,5**	**0,48**
	итого за весь день	**1290**	**48,673**	**73,44**	**160,785**	**1320,87**	**8,888**	**63,785**	**26,4**	**0,7**	**474,29**	**130,23**	**143,83**	**14,758**
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
№ 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
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы пшенной	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13
	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
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	**350**	**11,53**	**16,38**	**60,42**	**428,78**	**0,24**	**2,66**	**40**	**0**	**270,15**	**29**	**21,6**	**1,87**
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	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 морковная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
228	Соус красный основной		0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088

125	каша рассыпчатая пшеничная	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	**560**	**27,223**	**23,22**	**106,03**	**753,57**	**8,993**	**16,005**	**0,426**	**0,7**	**110,97**	**32,018**	**241,45**	**13,228**
					Полдник									
423	пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**210**	**4,32**	**0,76**	**45,78**	**188,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4,5**	**0**	**0**	**0,3**
	итого за весь день	**1320**	**43,873**	**41,16**	**231,83**	**1464,75**	**9,233**	**38,665**	**40,426**	**0,7**	**417,62**	**83,018**	**263,15**	**59,398**
					ДЕНЬ ПЯТЫЙ									
№ 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
					Завтрак									
182	каша кукурузная молочная жидкая	150	4,073	3,92	25,04	144,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб целебный йодообогащенный	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 сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого:	**350**	**6,773**	**12,04**	**52,42**	**317,52**	**0,04**	**0**	**40**	**0**	**14,9**	**29**	**5,6**	**0,68**
					Второй завтрак									
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	**150**	**0,75**	**0**	**15,15**	**63,6**	**0**	**4**	**0**	**0**	**14**	**10**	**0**	**2,8**
					обед									
75	икра свекольная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
290	тефтели из говядины	60	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	0	45,8	23,7	0	1,07
	Соус красный основной		0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
302	макаронные изделия отварные	120	2,44	3,62	24,45	2	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	30	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	**580**	**21,546**	**24,798**	**90,67**	**561,7**	**8,74**	**20,49**	**18**	**0,7**	**126,894**	**80,7**	**44,75**	**8,01**
					Полдник									
452	ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,26	0	0	47,2	0	0	0,4
966	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0,03	0,45	0,06	0	94,34	0	10,5	0

	итого:	**210**	**7,2**	**23,8**	**32,91**	**231,75**	**0,11**	**0,71**	**0,06**	**0**	**141,54**	**0**	**10,5**	**0,1**
	итого за весь день	**1290**	**36,269**	**60,638**	**191,15**	**1174,57**	**8,89**	**25,2**	**58,06**	**0,7**	**297,334**	**119,7**	**60,85**	**11,59**
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
№ 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
Завтрак														
120	каша вязкая молочная овсяная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
382	чай с сахаром	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	**350**	**10**	**15,13**	**45,05**	**356,97**	**0,1**	**1,94**	**40**	**0**	**265,57**	**29**	**21,6**	**1,01**
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	**150**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0**	**20**	**0**	**0**	**32**	**22**	**0,1**	**44**
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
87	суп картофельный с крупой рисовой	150	3,49	5,12	3,81	76,4	0	5,95	0	0	23,23	0	8,5	0,73
268	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
302	картофельное пюре	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	**610**	**23,37**	**21,85**	**92,8**	**682,87**	**8,894**	**7,3**	**0**	**0,7**	**100,58**	**169,13**	**48,26**	**7,29**
Полдник														
	оладьи с джемом	60/10	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
377	какао с молоком	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого:	**210**	**2,98**	**1,675**	**58,02**	**247,98**	**0**	**2,12**	**0**	**0**	**10,65**	**0**	**1,8**	**0,27**
	итого за весь день	**1320**	**37,15**	**39,455**	**215,47**	**1381,82**	**8,994**	**31,36**	**40**	**0,7**	**408,8**	**220,13**	**71,76**	**52,57**
день седьмой														
№ 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

Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,58	8,04	24,28	188,25	0	0,88	0	0	100,33	15,23	0	0,35
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**350**	**9,54**	**19,09**	**51,66**	**397,02**	**0,05**	**0,95**	**66**	**0**	**203,23**	**94,23**	**9,1**	**1,13**
Второй завтрак														
	яблоки свежие	1	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	**200**	**0,75**	**0**	**15,15**	**63,6**	**0**	**4**	**0**	**0**	**14**	**10**	**0**	**2,8**
обед														
75	капуста тушеная	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	150	4,89	6,14	8,88	117,02	0	7,25	0	0	39,55	0	21,21	1,3
278	биточки из мяса говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3,86	4,67	26,8	172,67	0,1	0	0	0	7,94	31,33	10,02	0,52
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
	хлеб пшеничный	30	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	**610**	**23,263**	**32,3**	**91,05**	**786,02**	**8,855**	**10,76**	**0**	**0,7**	**110,28**	**47,33**	**70,23**	**9,48**
Полдник														
243	вареники ленивые со сгущ. Мол.	60/10	8,87	4,45	13,94	131	0	0,12	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	**210**	**2,4**	**20,1**	**11,93**	**75,45**	**0**	**0,97**	**0**	**0**	**94,34**	**0**	**10,5**	**0,1**
	итого за весь день	**1370**	**35,953**	**71,49**	**169,79**	**1322,09**	**8,905**	**16,68**	**66**	**0,7**	**421,85**	**151,56**	**89,83**	**13,51**
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
№ 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
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	***350***	***4,88***	***3,8***	***27,25***	***142,77***	***0,05***	***0,07***	***26***	***0***	***100,5***	***76***	***9,1***	***0,76***

Второй завтрак															
	Сок фруктовый	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	**150**	**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	150	5,9	5,33	10,08	101,6	0	6,7	0	0	27,5	0	21,28	2,73
234	Котлеты рыбные	60	11,77	9,18	14,85	192	0,064	0,7	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	соус сметанный с томатом	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
302	каша рассыпчатая пшеничная	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	**590**	**29,79**	**25,34**	**111,75**	**810,1**	**9,029**	**13,38**	**0,026**	**0,7**	**127,44**	**140,088**	**162,02**	**13,16**
Полдник															
437	печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
377	какао с молоком	150	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого:	**210**												
	итого за весь день	**1300**	**35,47**	**29,94**	**158,6**	**1046,87**	**9,079**	**33,45**	**26,026**	**0,7**	**259,94**	**238,088**	**171,22**	**57,92**
Девятый день															
№ 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
Завтрак															
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб целебный йодообогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**350**	**9,84**	**22,09**	**34,52**	**338,03**	**0,08**	**7,8**	**40**	**0**	**78,73**	**29**	**13,63**	**2,12**
Второй завтрак															
	яблоки свежие	1	0,75	0	15,15	63,6	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	итого:	**100**	**0,75**	**0**	**15,15**	**63,6**	**0**	**4**	**0**	**0**	**14**	**10**	**0**	**2,8**
обед															
75	икра морковная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
228	соус сметанный с томатом	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0,27
322	Котлеты из птицы	60	9,05	9,47	9,45	159	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088

	картофельное пюре	120	2,44	3,62	24,45	140,072	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	30	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 плодовоягодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	**580**	**20,196**	**23,628**	**87,72**	**670,872**	**8,793**	**19,765**	**18,4**	**0,7**	**92,494**	**70,73**	**127,7**	**8,028**
Полдник														
423	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сгущенным молоком	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58
379	кофейный напиток с молоком	150	2,4	20,1	11,93	75,45	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого:	**210**	**2,4**	**20,1**	**11,93**	**75,45**	**0**	**0,97**	**0**	**0**	**94,34**	**0**	**10,5**	**0,1**
	итого за весь день	**1240**	**33,186**	**65,818**	**149,32**	**1147,952**	**8,873**	**32,535**	**58,4**	**0,7**	**279,564**	**109,73**	**151,83**	**13,048**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ 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
ЗАВТРАК														
182	каша вязкая молочная из крупы пшенной	150	5,92	5,61	30,36	188,06	0,2	1,47	0	0	145,58	0	0	1,13
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
382	какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16	0,36
	итого:	**160**	**4,99**	**10,55**	**25,87**	**219,28**	**0,03**	**1,19**	**40**	**0**	**122,57**	**22,5**	**20,2**	**0,65**
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	**150**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0**	**20**	**0**	**0**	**32**	**22**	**0,1**	**44**
обед														
75	икра свекольная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
99	Суп из овощей со сметаной	150/5	4,74	4,82	8,76	97,68	0	4	0	0	29,96	0	23,77	1,19
278	котлеты из говядины	60	9,9	14,52	8,6	206,4	0	0,21	0	0	25,89	0	33,47	1,68
202/203	макаронные изделия отварные	120	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
	хлеб пшеничный	30	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	**610**	**24,35**	**28,01**	**95,15**	**741,58**	**8,73**	**4,86**	**0**	**0,7**	**98,55**	**16**	**81,27**	**9,36**
Полдник														
	пряники весовые	60	4,37	7,52	32,35	213,6		0	0	0	0	0	0	0

376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	**210**	**4,52**	**7,52**	**42,85**	**234,6**	**0**	**0**	**0**	**0**	**4,5**	**0**	**0**	**0,3**
	итого за весь день	**1130**	**34,66**	**46,88**	**183,47**	**1289,46**	**8,76**	**26,05**	**40**	**0,7**	**257,62**	**60,5**	**101,57**	**54,31**
	ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ													
			Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	Итого		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за весь период		379,03	549,90	1869,44	12906,74	113,43	326,30	435,31	7,00	3463,33	1434,65	1230,08	344,57
	Среднее значение за период		37,90	54,99	186,94	1290,67	11,34	32,63	43,53	0,70	346,33	143,46	123,01	34,46
	СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)													
	Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник									
	Примерное меню для детей раннего возраста	350	175	566	210									
	* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице													