

Утверждаю:
заведующий МКДОУ № 9
с. Родыки
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края

«09» января 2025 г.



Примерное меню для детей дошкольного 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 А

0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
Завтрак														
182	каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	3,09	5,07	32,09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельнозерновой 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
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	5,84	13,19	62,97	356,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,78
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
75	икра морковная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем со смет	200/10	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
228	соус сметанный с томатом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
125	картофельное пюре	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	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 плодоваягодный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	710	28,64	34,25	100,72	871,09	8,83	46,68	0	0,7	149,3	137,8	69,85	8,84
Полдник														
	оладьи с джемом	60/10	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	260	7,67	9,76	60,84	350,86	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1620	43,15	57,2	244,73	1663,52	8,87	53,98	40	0,7	310,14	180,13	89,45	13,48

0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	хлеб пшеничный	40	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	460	8,24	18,62	59,07	409,33	0,03	1,17	40	0	148,17	42,8	4,2	1,16
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	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	200	6,13	6,86	13,71	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,88
268	биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	хлеб пшеничный	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)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	760	29,46	38,99	119,06	968,28	43,391	13,01	44,63	2,94	98,74	55,45	54,74	7,76
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	260	10,3	12,08	53,34	358,26	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	Итого за весь день	1680	48,8	70,49	251,07	1829,87	43,461	34,78	84,71	2,94	526,91	148,25	243,04	53,12

ДЕНЬ ТРЕТИЙ						
			энергетич			

0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	420	14,13	20,9	37,65	349,32	0,09	7,91	26	0	178,58	76	19,8	2,67
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
75	икра свекольная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
322	плов из мяса птицы	80/150	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
	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 плодово-ягодный (с витаминизацией)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	710	22,76	26,44	75,32	666,06	8,815	13,52	0,53	0,7	107,7	34,3	145,32	9,04
Полдник														
219	сырники из творога со сгущ. М	80	14,11	11,15	13,14	201,7	0	40,32	0		138,75	19,34	0	0,51
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	ИТОГО:	280	17,28	13,83	29,04	302,3	0	41,62	0	0	264,53	19,34	14	0,64
	ИТОГО за весь день	1610	55,17	61,17	162,21	1402,48	8,905	69,05	26,53	0,7	569,47	142,97	179,12	16,08

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	каша вязкая молочная из пшениной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
	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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	450	6,63	11,66	34,46	270,37	0,04	1,59	40	0	162,62	29	26,94	0,86
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	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 горохом	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
290	котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,53	0	0	15,2	110,6	18,3	1,45
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
	хлеб пшеничный	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-витаминаизация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	710	34,113	29,15	129,17	927,04	9,07	18,88	0,033	0,7	135,5	129,46	216,02	15,29
Полдник														
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	280	5,76	1,01	61,05	251,21	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО за весь день	1640	47,303	42,62	244,28	1542,62	9,11	40,47	40,033	0,7	336,12	180,46	243,06	60,55

ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

199	КАША ЖИДКАЯ кукурузная с маслом сливочным	200	5,43	5,23	33,38	193	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
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	8,18	13,35	64,26	372,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,78

Второй завтрак

	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73

обед

231	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 со сметаной	200/10	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
278	тефтели из говядины	80	10,4	10,64	12,4	187,9	0	0,8	0	0	45,8	23,7	0	1,07
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	макаронные изделия отварн	150	3,058	4,52	30,56	175,09	0,025	0	22,5	0	2,18	51,25	15,84	0,44
	хлеб пшеничный	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 плодоваягодный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	760	23,471	27,734	105,36	798,8	8,745	11,44	22,5	0,7	142,49	90,95	54,24	8,31

Полдник

289/314	ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,35	0	0	62,93	0	0	0,53
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	280	9,57	7,61	43,87	309	0,11	1,65	0	0	188,71	0	14	0,66
	итого за весь день	1690	42,221	48,694	233,69	1565,37	8,895	19,09	62,5	0,7	366,26	133,28	73,84	13,48

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	каша вязкая молочная овсяная	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36

14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	8,6	13,93	50,87	334,77	0,12	1	40	0	204,4	29	5,6	1,14
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	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	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
101	суп картофельный с крупой рисовой	200	4,66	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
125	картофельное пюре	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	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 изсухофруктов(С витаминизация	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	710	27,87	28,97	101,07	799,83	8,805	31,26	0	0,7	135,84	137,8	76,61	7,84
Полдник														
431,432	ОЛАДЫ с джемом	80/20	3,44	5,73	19,04	1,8	0,13	0,18	0	0	67,52	25,6	94,8	1,47
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	280	7,52	9,27	36,62	120,4	0,13	1,77	0	0	219,74	25,6	116,14	1,95
	итого за весь день	1640	44,79	52,97	208,16	1349	9,055	54,03	40	0,7	591,98	214,4	198,45	54,93

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	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	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	Хлеб целебный йодообогатенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02

376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	460	8,86	18,84	63,26	430,77	0,04	1,17	40	0	150,17	49,3	5,6	1,25
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт.	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	150	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
обед														
75	капуста тушеная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
268	биточки из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	0	0
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	4,83	5,84	33,5	215,84	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминаизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	760	29,31	40,34	110,28	969,57	43,391	16,92	44,63	2,94	97,08	55,45	47,24	8,49
Полдник														
243	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком	80/20	11,83	5,9	18,58	174,66	0,16	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	итого:	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1570	42,34	61,86	209,64	1585,74	43,431	25,39	84,63	2,94	391,69	118,08	66,84	13,6

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	3,09	5,07	32,09	177	0	0	0	0	0	0	0	0
14	сыр Российский	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный наливной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	450	5,84	13,19	62,97	356,77	0,04	0	40	0	16,4	29	5,6	0,78

Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
234	Котлеты рыбные	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
302	каша пшеничная рассыпчатая	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
228	соус сметанный с томатом	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	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-витаминазация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	810	37,59	31,18	136,69	994,57	9,11	16,04	0,033	0,7	148,17	140,66	201,24	14,86
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	260	8,58	10,62	62,52	368,86	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого за весь день	1720	52,81	55,79	281,78	1814,2	9,15	37,63	40,033	0,7	348,79	191,66	228,28	60,12

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	омлет натуральный	80	8,24	13,33	0,72	137,15	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48
	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб 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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	420	11,95	25,22	37,78	379,32	0,08	7,84	40	0	92,98	29	16,3	2,59
Второй завтрак														
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	150	1	0	20,2	84,8	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73

обед														
231	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 со сметаной	200/10	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
322	рагу из птицы	150/80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
	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 плодоягодный (С-витаминизация)	200/50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	710	21,603	23,834	72,84	626,11	8,79	10,74	0,53	0,7	109,71	34,3	149	8,25
Полдник														
423	лапшевник с творогом со сг м	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	133,22	132	18,43	0,77
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
	ИТОГО за весь день	1480	37,723	51,734	146,72	1190,83	8,87	25,88	40,53	0,7	347,13	76,63	179,3	14,7

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
0	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
173	каша вязкая молочная из пшениной	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	ИТОГО:	410	13,9	18,92	70,75	499,68	0,3	3,55	40	0	354,72	22,5	25,54	2,28
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	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	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	200	6,32	6,43	11,68	130,24	0	5,33	0	0	39,95	0	11,7	1,59
268	котлеты из говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	0	0,28	0	0	34,52	0	44,63	2,24
228	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб пшеничный	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-витаминация)	200/50 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	760	30,433	36,1	113,66	913,71	8,72	15,02	0	0,7	153,02	16	95,06	10,22
Полдник														
452	пряники весовые	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	280	6,02	10,02	57,14	312,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого за весь день	1650	51,153	65,84	261,15	1820,19	9,02	38,57	40	0,7	545,74	60,5	120,7	56,9

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	464,46	568,37	2223,23	15679,02	158,77	392,87	498,97	11,48	4315,57	1433,03	1622,08	353,23
Среднее значение за период	46,45	56,84	222,32	1567,90	15,88	39,29	49,90	1,15	431,56	143,30	162,21	35,32

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей дошкольного возраста	446	200	740	272

* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице