

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 22

с. Красноармейское

Красноармейского муниципального округа

Ставропольского края

Утверждаю:

заведующей МКДОУ № 22

с. Красноармейское

Красноармейского муниципального округа

Ставропольского края

« 23 » 09 / 2025 г.

Сидорова В.Г.

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Десятилет 2015 год/ под ред. М.П.Моклыного, В.А.Тутельная
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Десятилет 2014 год/ под ред. М.П.Моклыного, В.А.Тутельная
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова

№ рецепту ры	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
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ														
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
	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
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	0,75	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														
231	капуста тушеная	40	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
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
268	Шницель 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
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодоваягодный (С- витаминация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	560	20,436	27,48	76,21	665,86	0,12	17,41	0	0	113,71	44,33	80,56	4,11
Полдник														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	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	5,28	21,76	58,55	276,93	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого за весь день	1270	31,486	61,16	201,36	1311,91	0,16	22,38	40	0	236,95	83,33	96,66	7,69
ДЕНЬ ВТОРОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 йодообогаченный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14														
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
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:	340	11,75	14,27	50,02	377,53	0,04	2,14	26	0	308,5	84,73	23,7	1,08
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														
49	икра морковная	40	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
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	тефтели из мяса говядины	60	7,8	7,98	9,3	140,93	0	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8
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 перловая рассыпчатая	120	11,16	1,32	80,28	378	0,14	0	0	0	45,6	92,4	488	2,16

	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	компот из сухофруктов (С-витаминализация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	590	25,99	20,4	139	847,21	0,195	8,12	0	0	145,43	123,17	520,35	5
Полдник														
437	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	1340	42,86	36,23	254,4	1507,14	0,235	30,26	26	0	490,43	229,9	544,15	50,38
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	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														
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб ржаной	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:	340	14,08	20,9	34,15	342,32	0,09	7,91	26	0	177,08	76	19,8	2,57
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	40	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 сметаной	150/5	3,82	6,04	4,96	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
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
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминализация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	560	18,873	24,7	71,02	603,08	0,098	27,935	0,4	0	86,99	26,73	108,79	4,088
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,1	0,26	0	47,2	0	0	0,4
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	7,2	23,8	32,91	231,75	0,08	1,07	0,26	0	141,54	0	10,5	0,5
	итого за весь день	1260	40,903	69,4	153,23	1240,75	0,268	40,915	26,66	0	419,61	112,73	139,09	9,958
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
	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	10	15,13	45,05	356,97	0,1	1,94	40	0	265,57	29	21,6	1,01
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	40	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
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
125	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	560	22,1	24,69	78,58	627,9	0,109	27,02	0	0	138,68	134,8	75,95	5,27
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	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	4,65	7,08	55,44	271,26	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого за весь день	1320	37,55	47,7	198,67	1350,13	0,209	48,96	40	0	440,75	185,8	97,65	50,58
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	КАША ВЯЗКАЯ Хлопья овсяные «Геркулес»	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	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
377	чай с сахаром	150/8	0,1	0,015	11,4	46,5	0	2,12	0	0	10,65	0	1,8	0,27
	итого:	350	7,7	13,695	52,46	364,87	0,04	2,12	40	0	21,05	29	7,4	0,65
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														
49	икра свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	60	8,12	9,21	5,19	136	0,04	0,76	0	0	28,1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	560	20,583	23,708	78,81	645,53	0,305	17,1	0,026	0	108,05	15,288	132,75	6,01
Полдник														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,37	7,52	32,35	213,6	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого:	210	8,72	11,27	38,65	294,6	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	итого за весь день	1270	37,753	48,673	185,07	1368,6	0,375	23,67	40,086	0	329,1	75,288	278,15	9,61
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

120	каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
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	7,93	14,57	54,13	373,47	0,04	1,19	40	0	124,57	29	21,6	0,74
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	40	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,53	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
268	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	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
									0					
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	590	20,57	26,12	78,54	646,7	0,13	9,87	0	0	107,49	44,33	106,73	4,45
Полдник														
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
377	чай с сахаром	150/8	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	1350	32,28	43,165	210,29	1362,15	0,17	33,18	40	0	274,71	95,33	130,23	49,46
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 цельбный йодообогатщенный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14														
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	9,46	11,84	51,53	331,02	0,05	0,95	26	0	200,83	91,23	9,1	1,11
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														
49	икра морковная	40	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	тефтели из мяса говядины	60	7,8	7,98	9,3	140,93	0	0,6	0	0	34,35	17,77	0	0,8
228	Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0	0	0	0	0	0	0,27
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0	9,71	0	6,51	0,65
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
									0					4,7
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	590	19,073	24,72	76,51	626,74	0,055	11,05	0	0	118,31	30,77	33,25	8,73

Полдник														
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
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4,17	0,76	35,28	167,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	210	6,57	20,86	47,21	242,85	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого за весь день	1300	35,853	57,42	190,4	1264,21	0,105	16,97	26	0	427,48	132	52,85	12,74
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из 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 ржаной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
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 свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
101	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
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	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
									0				0	
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	560	17,07	24,73	67,35	572,47	0,098	29,145	0,4	0	101,61	26,73	132,27	4,258
Полдник														
219	сырники из творога со сгущенным молоком	60/10	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38
376	чай с сахаром	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	210	10,73	8,36	20,355	172,28	0	40,32	0	0	108,56	14,5	0	0,68
	итого за весь день	1320	40,13	50,27	167,725	1267,53	0,338	92,125	40,4	0	512,32	92,23	153,97	50,808
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	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														
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	хлеб ржаной	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:	340	14,08	20,9	34,15	342,32	0,09	7,91	26	0	177,08	76	19,8	2,57
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														
49	икра морковная	40	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,84	6,018	6,93	102,63	0	9,64	0	0	36,82	0	16,22	1,01
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
302	картофель отварной	120	2,48	5,6	16,67	133,57	0	17,24	0	0	21,87	0	24,93	1,07
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
									0				0	
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	ИТОГО:	560	19,623	25,398	70,26	618,73	0,109	30,78	0	0	132,24	134,8	60,53	3,45
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,1	0,26	0	47,2	0	0	0,4
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	7,2	23,8	32,91	231,75	0,08	1,07	0,26	0	141,54	0	10,5	0,5
	ИТОГО за весь день	1260	41,653	70,098	152,47	1256,4	0,279	43,76	26,26	0	464,86	220,8	90,83	9,32
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,75	0	0	141	0	0	0,27
14														
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
15	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
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:	340	11,56	10,59	40,73	305,53	0,1	2,01	26	0	349,17	69,5	23,7	1
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 свекольная	40	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
99	Суп картофельный с бобовыми	150/5	4,74	4,82	8,76	97,68	0	4	0	0	29,96	0	23,77	1,19
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 ячневая рассыпчатая	120	2,44	3,62	24,45	140,072	0,02	0	18	0	1,744	41	12,67	0,35
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
									0				0	
349	компот из сухофруктов (С-витаминизация)	150/35 мг	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	ИТОГО:	580	18,28	22,45	80,08	600,252	0,118	9,955	18,4	0	88,214	67,73	135,28	3,998
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
965	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,3	81	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	ИТОГО:	210	8,85	10,83	51,24	331,26	0,03	0,45	0,06	0	186	21	138	0,15
	ИТОГО за весь день	1330	39,49	44,67	191,65	1331,042	0,248	32,415	44,46	0	655,384	180,23	297,08	49,148

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	379,96	528,79	1905,27	13259,86	2,39	384,64	349,87	0,00	4251,59	1407,64	1880,66	299,69
Среднее значение за период	38,00	52,88	190,53	1325,99	0,24	38,46	34,99	0,00	425,16	140,76	188,07	29,97

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ 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