Марина Георгиевна Чиркина

Подписан: Марина Георгиевна Чиркина
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МКДОУ "" Детский сад№22""Родничок""", CN=Марина Георгиевна Чиркина, E=ya.antonina1956@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2025.03.04 13:10:07+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

Утверждаю:
заведующий МКДОУ № 22
с. Красногвардейское
Красногвардейского муниципального округа
Ставропольского края
«13» 07 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. "Сборники 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

№ 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
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 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	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														
231	капуста тушеная	50	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	200	6,53	8,18	11,84	156,03	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
268	Шницель из мяса говядины	80	13,21	19,36	11,46	275,2	34,52	0	44,63	2,24	0	0,28	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	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	**730**	**26,383**	**35,56**	**95**	**846,64**	**34,666**	**20,07**	**44,63**	**2,24**	**105,86**	**52,45**	**57,57**	**3,13**
Полдник														
	Пряник весовой	60	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	**1640**	**40,893**	**58,51**	**239,01**	**1639,07**	**34,706**	**27,37**	**84,63**	**2,24**	**266,7**	**94,78**	**77,17**	**7,77**
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	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	Хлеб целебный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14														0,02
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	**460**	**14,3**	**17,84**	**62,52**	**469,93**	**0,04**	**2,83**	**26**	**0**	**379,99**	**89,8**	**29,04**	**1,34**
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	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	200	6,13	6,86	13,71	141,14	0	6,85	0	0	33,38	0	21,96	0,88
278	тефтели из мяса 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	каша перловая рассыпчатая	150	13,95	1,65	100,35	472,5	0,18	0	0	0	57	115,5	60	2,7
	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-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	**780**	**33,07**	**25,12**	**173,61**	**1057,17**	**0,225**	**10,21**	**0**	**0**	**194,76**	**152,2**	**102,22**	**5,93**
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	**1720**	**53,93**	**44,77**	**316,78**	**1872,31**	**0,265**	**33,04**	**26**	**0**	**612,75**	**264**	**131,36**	**51,67**
ДЕНЬ ТРЕТИЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	сыр Российский	10	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
15														
	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	**410**	**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	0,88	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	200/10	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
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	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	**730**	**24,29**	**31,06**	**88,17**	**756,43**	**0,115**	**24,19**	**0,53**	**0**	**108,26**	**31,3**	**143,58**	**4,71**
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,13	0,35	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**	**1,43**	**0,35**	**0**	**188,71**	**0**	**14**	**0,66**
	итого за весь день	**1620**	**48,99**	**59,57**	**189,89**	**1499,55**	**0,315**	**39,53**	**26,88**	**0**	**494,21**	**120,63**	**177,38**	**11,77**
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
	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**	**12,48**	**17,47**	**54,45**	**425,37**	**0,12**	**2,59**	**40**	**0**	**350,62**	**29**	**26,94**	**1,22**
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	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	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
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	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-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	**730**	**28,77**	**30,94**	**99,07**	**792,36**	**0,13**	**33,99**	**0**	**0**	**161,42**	**134,8**	**93,65**	**6,57**
Полдник														
423	печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	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:	**260**	**4,7**	**7,08**	**58,94**	**278,26**	**0**	**0**	**0**	**0**	**6**	**0**	**0**	**0,4**
	итого за весь день	**1640**	**46,75**	**56,29**	**232,06**	**1589,99**	**0,25**	**56,58**	**40**	**0**	**550,04**	**185,8**	**120,69**	**52,19**
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	КАША ВЯЗКАЯ Хлопья овсяные «Геркулес»	200	7,04	9,14	34,4	246	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	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	итого:	**450**	**9,72**	**17,28**	**66,48**	**459,77**	**0,04**	**2,83**	**40**	**0**	**24,6**	**29**	**8**	**0,74**
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	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	200/10	5,12	8,02	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
290	Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами	80	10,83	12,28	6,92	181,33	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0
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	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	**730**	**26,35**	**29,79**	**97,74**	**808,27**	**0,378**	**8,303**	**0,033**	**0**	**136,03**	**15,86**	**166,82**	**7,42**
	Полдник													
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	итого:	**280**	**11,62**	**15,02**	**51,54**	**392,8**	**0,04**	**0,6**	**0,08**	**0**	**248**	**28**	**184**	**0,2**
	итого за весь день	**1660**	**48,69**	**62,09**	**235,96**	**1745,64**	**0,458**	**17,733**	**40,113**	**0**	**427,29**	**86,19**	**358,82**	**12,09**
	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	200	3,09	5,07	32,09	177	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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	**450**	**9,72**	**16,73**	**66,55**	**447,37**	**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													
87	капуста тушеная	50	1,033	1,62	4,72	37,57	0	8,58	0	0	27,73	0	10,33	0
268	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,47	138,05	0	7,29	0	0	36,24	0	37,88	1,02
228	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
302	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	21,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	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-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	**730**	**27,763**	**35,45**	**103,7**	**863,96**	**34,666**	**16,6**	**44,63**	**2,24**	**110,38**	**52,45**	**80,99**	**2,54**
	Полдник													
	Пряник весовой	60	2,88	1,66	46,62	201,48	0	0	0	0	0	0	0	0
377	чай с сахаром	200/8	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	итого:	**260**	**3,01**	**1,68**	**61,82**	**263,48**	**0**	**2,83**	**0**	**0**	**14,2**	**0**	**2,4**	**0,36**
	итого за весь день	**1640**	**41,293**	**54,66**	**251,67**	**1668,81**	**34,706**	**41,02**	**84,63**	**2,24**	**319,2**	**103,45**	**110,43**	**47,76**
	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	200	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
	Хлеб целебный йодообогащенный	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	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	**450**	**11,04**	**14,52**	**63,13**	**400,77**	**0,05**	**1,24**	**26**	**0**	**235,77**	**96,3**	**9,1**	**1,33**
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	0,78	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
278	тефтели из мяса 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
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	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	**730**	**24,43**	**30,61**	**94,93**	**781,66**	**0,045**	**14,12**	**0**	**0**	**148,24**	**36,7**	**42,86**	**4,77**
Полдник														
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0		125,78	0	14	0,13
437	Пирожки печеные с повидлом	80	5,56	1,01	47,05	223,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	**280**	**8,73**	**3,69**	**62,95**	**323,81**	**0**	**1,3**	**0**	**0**	**125,78**	**0**	**14**	**0,13**
	итого за весь день	**1660**	**45,2**	**48,82**	**241,21**	**1591,04**	**0,095**	**22,66**	**26**	**0**	**528,45**	**146,33**	**65,96**	**9,96**
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшенной	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 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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	***450***	***14,52***	***19,14***	***74,94***	***521,12***	***0,31***	***3,55***	***40***	***0***	***356,72***	***29***	***26,94***	***2,37***
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	50	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	200	4,65	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
289	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	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-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	**730**	**22,03**	**31,01**	**83,95**	**717,53**	**0,115**	**35,65**	**0,53**	**0**	**126,74**	**31,3**	**173,36**	**4,89**
Полдник														
423	сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	10,58	8,36	9,855	151,28	0	40,32	0	0	104,06	14,5	0	0,38
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	**280**	**10,78**	**8,36**	**23,855**	**179,28**	**0**	**40,32**	**0**	**0**	**110,06**	**14,5**	**0**	**0,78**
	итого за весь день	**1660**	**48,13**	**59,31**	**202,345**	**1511,93**	**0,425**	**99,52**	**40,53**	**0**	**625,52**	**96,8**	**200,4**	**52,04**
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	сыр Российский	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15														
	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	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														
	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	0,78	4,07	4,6	58,33	0,025	1,83	0	0	22,1	0	0	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200/10	5,12	8,02	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
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	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	хлеб пшеничный	50	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	**730**	**25,48**	**31,89**	**87,96**	**780,13**	**0,13**	**26,28**	**0**	**0**	**152,86**	**134,8**	**73,08**	**4,19**
Полдник														
289/314	Ватрушка с творогом	80	6,4	4,93	27,97	208,4	0,11	0,13	0,35	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**	**1,43**	**0,35**	**0**	**188,71**	**0**	**14**	**0,66**
	итого за весь день	**1630**	**48**	**64,72**	**189,81**	**1553,25**	**0,32**	**41,55**	**40,35**	**0**	**453,21**	**177,13**	**103,38**	**11,17**
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
ЗАВТРАК														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
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	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	**440**	**14,04**	**12,93**	**50,13**	**373,93**	**0,12**	**2,66**	**26**	**0**	**434,22**	**69,5**	**29,04**	**1,21**
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	50	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	200	6,3	6,43	11,68	130,24	0	5,33	0	0	39,95	0	31,69	1,59
322	Котлеты из птицы	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
125	каша ячневая рассыпчатая	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	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-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	**730**	**23,68**	**30,61**	**90,55**	**745,9**	**0,115**	**33,04**	**0,53**	**0**	**135,71**	**31,3**	**193,71**	**5,91**
Полдник														
	Печенье весовое	60	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
965	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
	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	**1630**	**48,82**	**56,42**	**213,62**	**1572,09**	**0,275**	**56,3**	**26,61**	**0**	**849,93**	**150,8**	**406,85**	**51,32**

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	470,70	565,16	2312,36	16243,68	71,82	435,30	435,74	4,48	5127,30	1425,91	1752,44	307,74
Среднее значение за период	47,07	56,52	231,24	1624,37	7,18	43,53	43,57	0,45	512,73	142,59	175,24	30,77

СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	орой завтр	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	438	175	788	274

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