


Утверждено
приказом по МДОУ детскому
саду №9 «Ласточка»
№64-од от 31.10.2023



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Ласточка», с.Соломенское, Ставропольского
муниципального округа Ставропольского края.**

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ**

1 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	306	2013	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,84	0,01	0,02	0,05	0,00	11,07	9,99	4,05	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00	121	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	278	7,1	7,2	20	173,3	0,85	0,05	0,18	0,15	0,89	43,18	96,15	16,69	1,60	182,37	8,05	0,01	0,02			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,3	3,3	14,9	106,8	4,03	0,13	0,06	0,16	0,05	25,25	61,45	24,33	1,48	388,51	3,56	0,00	0,01	149	2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	7,3	6,6	33,2	221,5	0,00	0,20	0,11	0,02	0,09	23,22	162,97	108,93	3,84	228,63	1,97	0,00	0,01	243	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,0	1,5	15,9	0,58	0,00	0,01	0,04	0,01	2,94	3,66	2,16	0,09	30,73	0,35	0,00	0,00	348	2012	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80	10,8	3,3	6,2	98,1	0,89	0,08	0,08	0,02	0,06	31,52	167,30	39,40	1,22	302,46	90,09	0,01	0,38	265	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013	
Итого за прием пищи:	655	28,3	14,7	104,9	665,6	5,50	0,54	0,33	0,32	0,21	111,85	469,91	205,06	9,29	1 201,96	99,21	0,01	0,41			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9,6	6,6	9,2	137,0	0,00	0,01	0,01	0,02	0,08	4,41	14,29	2,82	0,23	16,91	0,63	0,00	0,00	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,20	0,01	0,08	0,01	0,01	61,40	43,80	6,80	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	490	2013	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,3	11,0	76,3	0,43	0,02	0,08	0,01	0,00	89,03	70,23	16,69	0,42	148,45	7,45	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	290	13,8	10,6	31,3	278,9	0,63	0,04	0,17	0,04	0,09	154,84	128,32	26,31	0,69	238,36	9,48	0,00	0,01			
Всего за день:		50,1	32,7	164,3	1 160,8	79,14	0,79	0,85	0,55	1,35	453,61	876,74	291,08	13,41	1 965,04	127,74	0,05	0,46			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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 ЖИДКАЯ	200	5,2	7,0	32,1	212,7	0,57	0,05	0,14	0,04	0,08	117,36	121,54	26,70	0,38	192,47	10,33	0,00	0,02	274	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1,6	4,3	10,1	84,8	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	17,75	6,60	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	413	6,8	11,3	50,0	329,0	0,58	0,08	0,16	0,08	0,16	130,59	140,78	35,65	0,93	224,74	10,33	0,00	0,02			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,3	3,7	7,1	67,4	4,28	0,04	0,03	0,04	0,00	18,65	29,29	14,67	0,85	238,55	4,08	0,00	0,01	56	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	9,3	76,0	6,33	0,05	0,05	0,20	0,00	30,88	35,60	17,58	0,92	269,45	4,33	0,00	0,01	133	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,7	5,3	30,3	187,7	0,00	0,06	0,03	0,02	0,09	14,78	36,86	6,76	0,85	55,44	0,66	0,01	0,01	297	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,6	9,7	11,1	165,4	0,00	0,05	0,06	0,02	0,07	9,37	90,14	17,43	1,59	161,97	2,62	0,00	0,02	386	2013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	68,7	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	2,97	3,26	0,59	100,93	0,00	0,00	0,00	526	2013	
Итого за прием пищи:	675	21,7	22,9	110,3	736,2	12,05	0,31	0,23	0,28	0,16	97,89	256,42	78,42	6,96	932,34	13,93	0,01	0,06			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	607	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	516	2013	
Итого за прием пищи:	250	1,4	1,7	64,0	278,5	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	18,39	21,89	6,74	0,75	70,78	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		30,3	36,3	234,1	1390,7	22,68	0,46	0,60	0,48	1,23	359,65	542,21	137,78	12,02	1 579,36	35,06	0,02	0,11			

3 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80/5	11,3	21,9	2,1	250,7	0,15	0,06	0,36	0,29	2,08	76,68	170,01	12,62	1,98	163,53	19,54	0,03	0,05	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,6	2,6	2,2	34,6	0,84	0,01	0,02	0,05	0,00	11,07	9,99	4,05	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00	121	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	13,4	24,6	14,0	331,2	0,99	0,09	0,39	0,34	2,08	91,89	195,12	22,61	2,53	283,83	19,54	0,03	0,05	959	2005
Итого за прием пищи:	315	26,8	49,2	28,0	662,4	1,98	0,18	0,78	0,68	4,16	183,78	390,24	45,22	5,06	567,66	39,08	0,06	0,10		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	20,8	95,2	9,92	0,04	0,05	0,02	0,00	7,94	27,78	41,66	0,60	345,22	0,00	0,00	0,00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,8	95,2	9,92	0,04	0,05	0,02	0,00	7,94	27,78	41,66	0,60	345,22	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3,1	5,4	21,6	147,6	5,89	0,08	0,07	0,16	0,09	18,29	57,73	19,79	1,01	434,66	4,61	0,00	0,02	162	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16,0	17,2	40,1	378,7	1,18	0,09	0,12	0,27	0,00	26,21	185,11	41,32	1,68	228,56	5,74	0,02	0,12	411	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	15,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	647	24,8	23,1	107,7	739,0	8,20	0,28	0,26	0,44	0,09	82,14	328,93	90,39	5,64	859,14	14,08	0,02	0,16		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,9	2,3	36,4	177,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	22,50	4,05	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00	608	2013
РЯЖЕНКА	200	6,6	4,9	10,7	118,3	0,56	0,31	0,28	0,03	0,00	183,60	152,00	25,60	0,16	258,00	0,00	0,00	0,00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	9,5	7,1	47,1	295,9	0,56	0,34	0,29	0,03	0,00	188,55	174,50	29,65	0,52	293,50	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,6	79,9	203,6	1792,5	25,17	0,81	1,12	0,89	2,25	483,65	822,57	207,31	10,00	1 971,50	42,62	0,05	0,21		

4 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	7,2	21,8	174,3	0,52	0,11	0,15	0,04	0,08	109,35	132,25	51,73	1,49	231,38	9,73	0,09	0,01	271	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1,6	4,3	10,1	84,8	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	17,75	6,60	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	413	7,2	11,5	39,7	290,6	0,53	0,14	0,17	0,08	0,16	122,58	151,49	60,68	2,04	263,65	9,73	0,00	0,01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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 С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,7	3,8	12,5	95,4	4,61	0,07	0,05	0,16	0,00	27,54	62,66	22,10	1,15	341,22	4,05	0,00	0,02	134	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,7	5,3	30,3	187,7	0,00	0,06	0,03	0,02	0,09	14,78	36,86	6,76	0,85	55,44	0,66	0,01	0,01	297	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,7	5,1	6,4	110,5	0,45	0,07	0,08	0,01	0,00	40,23	146,50	33,79	1,06	269,07	82,55	0,01	0,34	234	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,18	3,70	0,72	0,04	7,35	0,47	0,00	0,00	330	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	68,7	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	2,97	3,26	0,59	100,93	0,00	0,00	0,00	526	2013	
Итого за прием пищи:	645	23,1	15,6	102,9	648,2	6,51	0,31	0,23	0,20	0,09	111,94	314,25	85,35	5,85	880,01	89,97	0,02	0,38			
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	4,3	2,2	47,9	228,7	0,07	0,06	0,05	0,02	0,09	14,70	40,09	8,33	0,78	99,10	1,22	0,01	0,01	559	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	19,7	112,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	167,97	75,18	13,63	0,14	151,34	9,00	0,00	0,00	513	2013	
Итого за прием пищи:	270	7,3	4,7	67,6	341,6	0,59	0,09	0,16	0,04	0,09	122,67	115,27	21,96	0,92	250,44	10,22	0,01	0,01			
Всего за день:		38,0	32,2	220,0	1327,4	21,17	0,59	0,74	0,44	1,23	402,29	679,51	185,59	11,83	1 698,66	121,46	0,04	0,44			

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	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	6,9	30,9	209,4	0,55	0,06	0,13	0,04	0,08	117,10	100,64	17,49	0,38	195,91	9,54	0,00	0,01	268	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4,1	6,9	12,2	128,0	0,03	0,03	0,04	0,04	0,08	78,25	58,46	10,15	0,54	41,54	0,00	0,00	0,00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	428	10,2	13,8	50,9	368,9	0,59	0,09	0,17	0,08	0,16	203,38	160,59	29,99	1,06	243,17	9,54	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,3	3,7	7,1	67,4	4,28	0,04	0,03	0,04	0,00	18,65	29,29	14,67	0,85	238,55	4,08	0,00	0,01	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,3	5,9	11,7	125,4	5,88	0,07	0,08	0,14	0,04	14,70	83,76	22,19	1,34	495,38	6,01	0,00	0,04	154	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,6	18,2	134,6	8,84	0,11	0,10	0,03	0,09	30,32	71,95	24,79	1,01	649,62	7,22	0,00	0,03	434	2013
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	9,7	7,1	156,9	0,45	0,06	0,09	0,00	0,00	28,79	98,31	14,00	1,01	140,35	4,56	0,01	0,06	308	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013
Итого за прием пищи:	670	26,4	25,4	93,2	707,6	30,10	0,37	0,33	0,56	0,04	77,87	331,31	95,44	6,94	1 637,99	20,56	0,01	0,17		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,4	1,6	37,5	171,7	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	607	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	250	2,3	1,8	57,1	255,1	1,60	0,04	0,04	0,00	0,00	19,80	28,80	11,70	3,20	310,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		40,4	41,5	222,2	1427,6	42,29	0,56	0,74	0,77	1,09	328,98	618,25	183,48	12,71	2 595,51	40,15	0,02	0,20		

6 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,9	235,7	0,52	0,12	0,15	0,04	0,08	119,75	166,72	33,41	1,67	239,10	9,00	0,03	0,00	270	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	8,8	7,0	45,6	281,6	0,52	0,14	0,16	0,04	0,08	123,89	181,84	39,35	2,03	264,90	9,00	0,03	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	408	17,6	14,0	91,2	563,2	1,04	0,28	0,32	0,08	0,16	247,78	363,68	78,70	4,06	529,80	18,00	0,06	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,3	3,7	7,1	67,4	4,28	0,04	0,03	0,04	0,00	18,65	29,29	14,67	0,85	238,55	4,08	0,00	0,01	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	2,3	2,1	20,5	110,6	5,00	0,08	0,05	0,22	0,00	19,34	59,08	24,03	0,83	363,93	3,81	0,00	0,04	80	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,6	18,2	134,6	8,84	0,11	0,10	0,03	0,09	30,32	71,95	24,79	1,01	649,62	7,22	0,00	0,03	434	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	7,1	7,8	12,2	147,6	0,30	0,06	0,06	0,00	0,00	25,61	86,96	17,96	1,43	157,32	3,29	0,00	0,02	386	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,0	1,5	15,9	0,58	0,00	0,01	0,04	0,01	2,94	3,66	2,16	0,09	30,73	0,35	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013	
Итого за прием пищи:	690	19	21	109	699	19,00	0,39	0,30	0,33	0,10	118,79	312,50	103,87	6,37	1547,07	20,99	0,00	0,11			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	192,7	0,00	0,05	0,03	0,03	0,13	8,54	31,94	5,53	0,38	48,75	0,70	0,01	0,01	469	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	19,7	112,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,97	75,18	13,63	0,14	151,34	9,00	0,00	0,00	513	2013	
Итого за прием пищи:	250	15,1	10,0	94,6	533,4	1,04	0,10	0,24	0,06	0,13	212,54	175,94	27,93	0,54	340,75	18,70	0,01	0,01			
Всего за день:		52,4	45,1	304,2	1843,0	30,89	0,64	0,78	0,61	1,29	406,34	635,08	163,91	11,61	2 404,38	50,40	0,03	0,16			

7 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	80	3,6	5,2	10,5	103,5	0,31	0,03	0,10	0,05	0,32	72,56	74,16	11,59	0,55	115,34	7,82	0,00	0,01	298	2013
ОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,0	2,9	3,5	43,9	0,13	0,01	0,03	0,02	0,04	28,58	20,82	3,51	0,07	40,41	2,29	0,00	0,00	350	2012
УТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1,6	4,3	10,1	84,8	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	17,75	6,60	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	343	6,2	12,4	31,9	263,7	0,45	0,07	0,15	0,11	0,44	114,37	114,22	24,05	1,17	188,02	10,11	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,6	3,8	11,8	88,0	4,82	0,05	0,04	0,14	0,00	20,09	46,90	18,10	0,72	349,30	3,17	0,00	0,02	76	2012
САПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	3,3	12,8	93,4	21,94	0,04	0,05	0,15	0,06	54,35	45,30	23,39	1,35	319,73	4,73	0,00	0,01	428	2013
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,9	18,5	5,5	247,8	0,57	0,07	0,11	0,07	0,03	17,19	127,72	16,53	1,37	169,48	4,78	0,02	0,09	306	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0,0	10,0	41,7	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	637	25,0	26,1	76,1	641,9	28,46	0,27	0,27	0,37	0,09	129,27	306,01	87,30	6,39	1 034,43	16,41	0,02	0,14		
Полдник																				
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4,3	2,2	47,9	228,7	0,07	0,06	0,05	0,02	0,09	14,70	40,09	8,33	0,78	99,10	1,22	0,01	0,01	559	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	270	5,3	2,4	67,5	312,2	1,67	0,08	0,07	0,02	0,09	27,30	52,69	15,53	3,30	339,10	3,22	0,01	0,01		
Всего за день:		37,4	41,1	183,6	1260,8	95,56	0,46	0,52	0,51	0,62	304,94	495,92	139,88	11,16	1 758,55	31,74	0,03	0,18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	6,2	8,6	32,0	234,1	0,23	0,15	0,09	0,04	0,09	69,33	154,41	53,87	1,53	201,72	6,42	0,00	0,02	413	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4,1	6,9	12,2	128,0	0,03	0,03	0,04	0,04	0,08	78,25	58,46	10,15	0,54	41,54	0,00	0,00	0,00	96	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	19,7	112,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,97	75,18	13,63	0,14	151,34	9,00	0,00	0,00	513	2013	
Итого за прием пищи:	425	13,2	17,9	64,8	475,0	0,78	0,21	0,24	0,10	0,17	255,55	288,05	77,65	2,21	394,60	15,42	0,00	0,02			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	20,8	95,2	9,92	0,04	0,05	0,02	0,00	7,94	27,78	41,66	0,60	345,22	0,00	0,00	0,00	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,8	95,2	9,92	0,04	0,05	0,02	0,00	7,94	27,78	41,66	0,60	345,22	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3,1	5,4	21,6	147,6	5,89	0,08	0,07	0,16	0,09	18,29	57,73	19,79	1,01	434,66	4,61	0,00	0,02	162	2013	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16,0	17,2	40,1	378,7	1,18	0,09	0,12	0,27	0,00	26,21	185,11	41,32	1,68	228,56	5,74	0,02	0,12	411	2013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	68,7	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	2,97	3,26	0,59	100,93	0,00	0,00	0,00	526	2013	
Итого за прием пищи:	630	24,8	23,2	114,2	766,0	19,62	0,30	0,26	0,51	0,09	73,46	317,45	91,41	5,35	915,72	13,59	0,02	0,15			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,3	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	609	2013	
РЯЖЕНКА	200	6,6	4,9	10,7	118,3	0,56	0,31	0,28	0,03	0,00	183,60	152,00	25,60	0,16	258,00	0,00	0,00	0,00	535	2013	
Итого за прием пищи:	250	10,2	9,7	46,8	320,6	0,56	0,34	0,31	0,04	0,00	196,65	192,50	34,60	1,11	313,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		49,7	51,3	246,6	1656,8	30,85	0,91	0,99	0,77	1,15	480,48	854,62	246,12	10,05	2 009,90	37,06	0,03	0,19			

9 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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	80/5	5,6	11,2	2,8	135,0	63,20	1,25	0,04	0,24	0,08	119,75	166,72	33,41	1,67	239,10	9,00	0,03	0,00	220	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	293	7,1	11,3	20,3	212,4	63,21	1,27	0,05	0,24	0,08	131,92	183,33	41,70	2,17	270,62	9,00	0,03	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,3	3,7	7,1	67,4	4,28	0,04	0,03	0,04	0,00	18,65	29,29	14,67	0,85	238,55	4,08	0,00	0,01	56	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	9,3	76,0	6,33	0,05	0,05	0,20	0,00	30,88	35,60	17,58	0,92	269,45	4,33	0,00	0,01	133	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	5,6	18,2	134,6	8,84	0,11	0,10	0,03	0,09	30,32	71,95	24,79	1,01	649,62	7,22	0,00	0,03	434	2013
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,1	10,9	8,4	167,8	0,52	0,04	0,05	0,02	0,08	8,96	85,78	12,84	1,18	179,57	3,74	0,00	0,02	287	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,3	1,0	1,5	15,9	0,58	0,00	0,01	0,04	0,01	2,94	3,66	2,16	0,09	30,73	0,35	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013
Итого за прием пищи:	690	20,4	25,3	93,6	685,0	21,99	0,35	0,30	0,33	0,18	118,28	291,40	94,75	6,92	1 575,00	22,68	0,00	0,08		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,9	2,3	36,4	177,5	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,95	22,50	4,05	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00	608	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8,5	7,2	45,7	282,3	1,60	0,05	0,03	0,00	0,00	17,55	35,10	11,25	2,88	275,50	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		36,4	44,2	169,4	1226,7	34,12	0,60	0,67	0,52	1,23	304,74	593,01	160,71	15,13	2 456,22	43,73	0,04	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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																				
ЗАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	80/9	20,1	11,8	21,6	273,4	144,00	0,76	0,07	0,30	0,30	76,79	170,09	12,63	1,98	163,69	19,54	0,03	0,05	461	2005
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1,6	4,3	10,1	84,8	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	17,75	6,60	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	21,7	16,1	31,7	358,2	144,00	0,79	0,09	0,34	0,38	81,99	187,84	19,23	2,39	190,24	19,54	0,03	0,05	392	2012
Итого за прием пищи:	302	43,4	32,3	63,4	716,3	1,01	0,12	0,41	0,38	2,16	114,11	216,66	34,40	3,31	324,54	19,54	0,03	0,05		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,7	3,6	18,1	115,1	3,31	0,05	0,05	0,15	0,03	19,64	39,68	14,78	0,60	252,66	2,63	0,01	0,01	85	2012
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3,1	3,9	18,8	122,2	0,00	0,09	0,01	0,02	0,06	11,91	58,53	21,41	0,77	58,92	1,24	0,00	0,01	417	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,7	5,1	6,4	110,5	0,45	0,07	0,08	0,01	0,00	40,23	146,50	33,79	1,06	269,07	82,55	0,01	0,34	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,9	0,7	25,2	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	7,44	5,27	0,71	0,03	11,59	0,91	0,00	0,00	451	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,2	19,5	91,9	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	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	68,7	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	2,97	3,26	0,59	100,93	0,00	0,00	0,00	526	2013
Итого за прием пищи:	645	21,5	16,1	96,6	612,7	5,21	0,32	0,21	0,19	0,10	103,43	314,51	92,67	5,21	799,17	89,57	0,02	0,37		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1,4	1,6	37,5	171,7	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	607	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	2,0	1,7	12,1	71,6	0,42	0,02	0,08	0,01	0,00	86,66	57,69	11,68	0,36	121,71	6,84	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	250	3,4	3,3	49,6	243,3	0,42	0,04	0,10	0,01	0,00	93,86	73,89	16,18	1,04	191,71	6,84	0,00	0,00		
Всего за день:		68,7	51,1	219,3	1619,3	20,18	0,50	0,76	0,62	2,26	325,13	585,82	136,83	11,62	1434,9	41,45	0,05	0,16		

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	449,6	470,8	2144,9	14693,2	402,05	6,32	7,77	6,16	13,70	3 849,81	6 703,73	1 852,69	119,54	19 874,03	571,41	0,36	2,22
Среднее значение за период	45,0	47,1	214,5	1 469,3	40,21	0,63	0,78	0,62	1,37	384,98	670,37	185,27	11,95	1 987,40	57,14	0,04	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	28,8	59,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	380	100	650	254

