

Утверждаю:
заведующий МКДОУ
детского сада «Солнышко»

г.Яранска

О.П. Созонова



от 02.02.2025

**Примерное
циклическое меню для организации питания детей в возрасте от
1,5 до 3 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием
дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов питания**

Сезон: весна – лето
РАЗРАБОТАНО:
Технологом МКУ ЦОУ
Яранского района
Вяткиной О.А.

1 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,6	0	0,9	134,0	19,2	111,4	0,4	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	3,5	4,4	0	53	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	11,6	13,2	54	379,1	0	0,7	0	0,9	274,2	30,4	209,6	1,3			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	30	0,7	1,5	4,6	35,3	0	3,8	0	0,8	8,4	9,3	23,2	0,5		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	4,6	6,7	4,3	98,6	0	8,0	0,1	0,1	34,3	13,9	51,2	0,9	83	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,32	10,96	22,16	244,8	0,06	8,8	0,18	3,52	29,6	29,6	150,4	9,6	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0	24,7	92,2											
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	560	22,72	19,48	71,61	545,6	0,16	20,6	0,28	5,12	77,7	58,5	250,9	12,2			
Полдник																
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	70	5	2,6	44,1	219	0,06	0	11,4	2,4	18,6	7,8	0	0,78		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	220	5,1	2,6	53,8	258,1	0,06	0	11,4	2,4	21,1	9,8	3,7	1,18			
Всего за день:		39,72	35,58	186,31	1215,7	0,22	28,3	11,68	8,82	384,2	104,3	471,9	15,18			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Овсяная "ГЕРКУЛЕС" жидкая	150	4,7	7,1	19,8	163,1	0,1	0,4	0	0,8	93,1	35,1	122,1	0,9	189	2008
Вареное	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008
Молочный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
Хлеб из пшеницы с отрубями	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	370	11,8	12	46,7	343,7	0,1	0,8	0,1	1,2	190,8	53,1	236,7	1,9		
II Завтрак															
Натуральный йогурт	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
Салат из свежей капусты	30	0,9	1,8	4,2	36,5	0	5,2	0,2	1,3	18,0	7,3	12,8	0,7	41	2008
Суп с капустой и картофелем с курой и сметаной	150/15/5	4,7	5,0	7,6	97,4	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008
Салат рыбный	50	7,33	3,8	8,4	100	0	1,3	0	1,9	13,0	11,5	66,2	1,1	284	2008
Пюре картофельное	110	1,8	3,12	11,8	82,8	0,1	0	0	1,1	8,0	6,1	34,5	0,8	317	2012
Пирог из свежих яблок	150	0,1	0	12,9	51	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008
Хлеб из пшеницы с отрубями	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	540	16,83	14,09	57,6	428,9	0,2	14,5	0,3	5,1	88,6	54,1	207,5	6,9		
Полдник															
Пудинг с повидлом	100/10	7,68	8,76	42,7	283,6	0	0,3	0	0,1	69,4	11,6	95,2	0,6	237	2012
Сладкое с сахаром	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4		
Итого за день:		37,01	35,05	168,1	1143,7	0,3	57,6	0,4	6,6	375,1	129,9	559,2	10	к/к	к/к

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,68	4,2	29,4	201,2	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	8,18	13,4	54,6	393,7	0,05	1,29	0,15	1,1	139,05	42,43	175,74	2,09			
II Завтрак																
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,25	3,08	34,8	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	2,2	3,5	10,2	80,7	0	0,2	0	1,4	13,3	4,7	21,2	0,3	86	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,25	8,8	6,33	131	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,94	3,3	25,63	149,05	0,1	0	0	0,8	6,2	4,9	27,1	0,6	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,7	0	24,7	92,2	0	1,2	0	0	9,0	4,0	1,9	0,1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	550	16,39	19,05	84,94	568,45	0,25	11,5	0,27	6	93,1	49,2	178,8	3,7			
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	50/10	9,25	6,75	5,8	121	0	0,1	0,2	1,3	50,8	8,5	114,3	1,3	215	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	210	12,35	9,25	18,1	205,7	0,1	0,8	0,2	1,3	198,2	27,2	221,2	1,5			
Всего за день:		38,02	42,1	172,34	1235,05	0,4	20,59	0,62	8,4	435,95	148,23	595,34	7,69			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,1	20,6	146,6	0,1	0,4	0	0,1	98,5	19,3	125,0	0,5	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	7	8,8	0	109,2	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	15,8	16,6	47,4	405,5	0,1	0,9	0	0,1	319,2	41,1	283,2	1,3		
II Завтрак															
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,6	1,8	4,4	36	0,02	13	0,02	2,35	13	10	18,5	0,4	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1	2,7	0,1	1,2	26,5	21,6	56,7	1,4	99	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	1/90	4,07	5,9	7	97,61	0,03	0,33	28,9	0	23,6	10,3	48,7	0,5	254	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,2	2,8	23,16	126,57	0,1	3,9	0	0,1	15,6	11,4	33,6	0,5	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,07	12,9	51	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	570	13,67	14,07	79,46	496,28	0,35	19,93	29,02	4,35	90,2	60,4	183,6	3		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,01	8,25	42,9	266,23	0,03	0	0,05	1,3	79	11,5	111,5	0,4	219	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	к/к
Итого за прием пищи:	220	9,51	12,05	50,3	348,73	0,13	0,8	0,05	1,3	239,7	29,2	224,9	0,6		
Всего за день:		39,78	42,92	192,36	1315,01	0,58	28,63	29,07	5,75	654,7	160,1	711,3	5,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,04	7,32	28,08	199,2	0,12	1,2	0,05	0,36	76,8	33,6	121,2	2,4	187	2008	
С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
БРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012	
за прием пищи:	350	10,54	19,02	55,88	437,3	0,22	2	0,15	0,56	363,1	61,5	324,5	3,1			
II Завтрак																
КО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к	
за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5			
Обед																
Г ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,005	0	0	0	10,55	6,3	12,29	0,4		2012	
ОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	3,9	4,2	9,0	91,6	0,1	6,4	0,1	0	28,9	18,9	57,3	1,1	90	2008	
ЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,25	8,8	6,33	131	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008	
УТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,2	2,1	23	122,74	0	0	0	0,3	3,0	16,1	48,9	0,4	315	2012	
КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,7	0,9	2,3	19,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1	0	18,12	75,3	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к		
РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
за прием пищи:	560	15,58	18,13	73,96	529,51	0,255	23,4	0,17	2,9	111,75	72,9	234,29	4,2			
Полдник																
ЧБЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4		395	
за день:		30,32	42,35	187,54	1247,31	0,475	32,4	0,32	3,86	503,05	152	615,19	10,3			

2012

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5.0	4.3	15.8	122.7	0	0.6	0	0.1	114.9	15.0	93.7	0.3	93	2012	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5.3	6.6	0	81.9	0	0.1	0	0	132	5.3	75	0.2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0	9.7	39.1	0	0	0	0	7.1	2.2	1.4	0.2	392	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1	18	91.7	0	0	0	0	6.7	4.6	22.8	0.4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	350	13	11.9	43.5	335.4	0	0.7	0	0.1	260.7	27.1	192.9	1.1			
II Завтрак																
СОК	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0	42	0	0.2	23.8	9.1	16.1	0.2		2008	
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	0	42	0	0.2	23.8	9.1	16.1	0.2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	30	0.9	1.8	4.2	36.5	0	5.2	0.2	1.3	18.0	7.3	12.8	0.7	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	3.493	1.086	6.4	47.75	0	7.1	0.1	0	28.6	12.3	27.1	0.7	84	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	1/100	12.85	6.02	7.14	135.84	0.18	7.71	5.01	0.89	32.81	16.68	244.98	4.95	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.2	2.8	23.16	126.57	0.1	6.9	0	0.2	28.0	19.8	58.7	0.8	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.7	0	24.7	92.2	0	1.2	0	0	9.0	4.0	1.9	0.1	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.4	5.7	26.1	1.2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	550	22.14	12.006	78.3	500.06	0.38	28.11	5.31	3.09	121.81	65.78	371.58	8.45			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	80/30	9.9	7.02	12.8	158.6	0	0.3	0	0.1	69.4	11.6	95.2	0.6	237	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.3	84.7	0	0.5	0	0	98.9	18.6	78.0	0.5	397	2012	
Итого за прием пищи:	260	13	9.52	25.1	243.3	0	0.8	0	0.1	168.3	30.2	173.2	1.1			
Всего за день:		48.94	33.62	162.1	1143.26	0.38	29.61	5.31	3.49	574.61	132.18	753.78	10.85			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ее, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	7,9	28,9	208,4	0	0,6	0	0,9	134,0	19,2	111,4	0,4	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	9,2	15,5	153,4	0,03	0	0,11	0,64	6,4	3,2	19,2	0,32	1	2008	
Итого за прием пищи:	350	10,4	18,9	55,8	433,1	0,03	1,1	0,11	1,54	222,4	34,3	191	0,92			
II Завтрак																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,005	0	0	0	10,55	6,3	12,29	0,4		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150/10	2,5	5	11	100,8	0,1	3,7	0,1	0	44,0	16,8	55,0	0,6	79	2012	
ТЕФТЕЛИ 2 вариант (С РИСОМ)	90	8,8	13,06	9,66	191,3	0	1,3	0	1,9	13,0	11,5	66,2	1,1	284	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	3,3	25,63	149,05	0,1	0	0	0,8	6,2	4,9	27,1	0,6	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,07	12,19	51	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	570	17,77	23,56	74,4	581,52	0,305	5	0,1	3,4	85,25	46,6	186,69	3,9			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0,2	0	0	11,4	5,6	7,4	0,7	430	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	7,6	13,6	1,4	158,7	0	0,1	0,2	1,3	50,8	8,5	114,3	1,3	215	2012	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	к/к		
Итого за прием пищи:	245	10	14,5	26,5	276,4	0,1	0,2	0,2	1,3	67,9	18	141,2	2,3			
Всего за день:		38,47	57,26	163,6	1323,92	0,435	13,3	0,41	6,65	386,75	104,5	526,59	8,62			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,68	4,2	29,4	201,2	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	219	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	7	8,8	0	109,2	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	78,6	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	15,08	13,9	54,5	441,2	0,05	2,09	0,05	0,9	263,75	46,73	251,14	2,29		
II Завтрак															
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	42	0	0,2	23,8	9,1	16,1	0,2		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,25	3,08	34,8	0	2,1	0,2	1,3	12,1	9,5	20,5	0,5	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/15	5,1	5,3	11,3	112,1	0	3,7	0,1	0,1	20,3	16,4	61,7	1,0	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,25	8,8	6,33	131	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,8	3,12	11,8	82,8	0,1	0	0	1,1	8,0	6,1	34,5	0,8	317	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0	19,1	80,3	0	0,2	0,1	0	27,7	15,6	19,7	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	535	16,55	19,77	64,31	502,2	0,25	14	0,47	5	114,5	72,3	244,5	5		
Полдник															
ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ	50	17,8	17,1	32,4	440,8	0,02	0	0,01	0,32	7,29	4,37	30,56	0,35	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	219	2012
Итого за прием пищи:	200	17,9	17,1	42,1	479,9	0,02	0	0,01	0,32	9,79	6,37	34,26	0,75		
Всего за день:		50,33	50,97	176,11	1487,8	0,32	58,09	0,53	6,42	411,84	134,5	546	8,24		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Зав третье																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,5	5,2	26,2	174,6	0,1	0,4	0	0,1	92,9	25,3	126,3	1,3	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0,4	0	0	82,0	11,9	60,4	0,2	395	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,5	2,2	0,1	30,7	0	0	0,1	0,4	10	2,2	34,7	0,5	213	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	375	10,4	8,3	51,4	323	0,1	0,8	0,1	0,5	191,6	44	244,2	2,4			
II Завтрак																
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	14,7	67,2	0	7	0	0	5,6	29,4	19,6	0,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	30	0,7	1,5	4,6	35,3	0	3,8	0	0,8	8,4	9,3	23,2	0,5		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	4,8	3,8	17,4	122,8	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	1/80	6,56	4,64	5,12	88	0,07	1	0,01	2,0	22	13	84	0,5	245	2008	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,2	2,1	23	122,74	0,1	6,9	0	0,2	28,0	19,8	58,7	0,8	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1		12,9	51	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	570	16,76	12,36	78,87	494,54	0,27	19,7	0,11	3,8	108	71,3	259,9	6,1			
Полдник																
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,01	8,25	42,9	266,23	0,03	0	0,05	1,3	79	11,5	111,5	0,4	219	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434	к/к	
Итого за прием пищи:	220	9,51	12,05	50,3	348,73	0,13	0,8	0,05	1,3	239,7	29,2	224,9	0,6			
Всего за день:		37,77	33,11	195,27	1233,47	0,5	28,3	0,26	5,6	544,9	173,9	748,6	9,5			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	7,0	20,2	163,0	0	0,6	0	0,3	119,4	21,9	108,0	0,4	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к	к/к	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	9,2	15,5	153,4	0	0	0,1	0,2	6,9	3,9	21,4	0,3		2012	
Итого за прием пищи:	350	10,1	18,7	48	449,1	0,1	1,3	0,1	0,5	279,4	48,4	255,8	1,2			
II Завтрак																
СОК	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3,5	0	0,3	13,3	8,4	11,2	1,4			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,6	1,8	4,4	36	0,02	13	0,02	2,35	13	10	18,5	0,4	29	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	4,7	5,0	7,6	97,4	0	5,0	0,1	0,1	33,7	17,5	57,4	1,0	76	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,25	8,8	6,33	131	0,05	8	0,07	1,8	41	19	82	1	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,8	3,12	11,8	82,8	0,1	0	0	1,1	8,0	6,1	34,5	0,8	317	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,7	0	24,7	92,2	0	9	0	0,1	16,8	5,5	7,7	0,1	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	540	15,45	19,02	60,95	483,7	0,27	35	0,19	6,15	117,9	63,1	226,2	4,5			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,7	39,1	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4	к / к	к / к	
Всего за день:		30,05	42,82	151,25	1104,9	0,37	39,8	0,29	6,95	427,6	131,9	541,9	8,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	389,01	412,85	1745,78	12291,52	3,98	336,62	48,89	62,54	4698,7	1371,51	6069,8	94,28
Среднее значение за период	38,90	41,29	174,58	1229,15	0,4	33,66	4,89	6,25	469,87	137,15	606,98	9,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,94	32,76	54,30									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если 10 часов	355	125	554	224