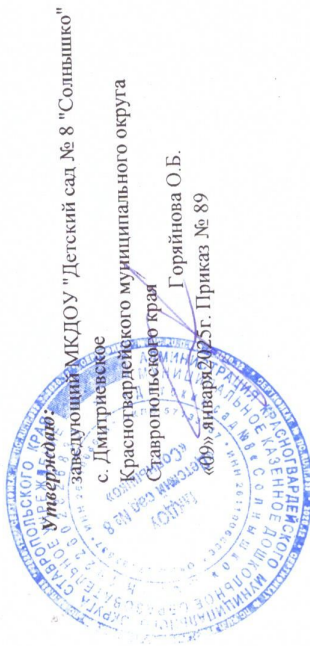




Примерное циклическое 10-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ "Детский сад № 8 "Солнышко"

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 " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я.,

№ рецептур	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																			
Вода питьевая (на весь день), 300мл																			
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				
36	икра кабачковая	80	0,96	3,77	6,2		62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33				
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13		66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	30	1,85	0,65	12,56		64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56		64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14		28	0	0,5	0	0	6	0	0	0,4				
	ИТОГО:	430	13,18	25,65	46,17		422,21	0,1	8,34	40	0	96,98	42	19,1	2,77				
Второй завтрак																			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2		84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8				
	ИТОГО:	200	1	0	20,2		84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8				
обед																			
75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6		58,33	0,02	1,83	0	0	22,1	0	0	0,41				
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				
152	Гуляш	45\45	10,83	12,28	6,92		181,33	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0				
	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				
202\203	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57		64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5		51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1				
354	Кисель плодовоовощный (с-витаминализация)	200	0,11	0,12	25,1		119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57				
	ИТОГО:	790	26,415	31,7	99,98		826,59	5,903	14,403	0	0,5	143,41	40,8	44,26	6,9				
Полдник																			
452	булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14		284,8	0,09	0,27	0	0	30,75	0	0	0,44				
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9		100,6	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,13				
	ИТОГО:	280	8,99	12,7	59,04		385,4	0,09	1,57	0	0	156,53	0,168	14	0,57				
	ИТОГО за весь день	1700	49,585	70,05	225,39		1719	6,093	28,313	40	0,5	410,92	92,968	77,36	13,04				
ДЕНЬ ВТОРОЙ																			
Вода питьевая (на весь день), 300мл																			
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				

	Бутерброд с маслом: Хлеб цельнозерновой порционный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	0,02
15	сыр Российский	16	2,27	3,3	0	40,5	0,007	0,07	26	0	99	56,25	3,5	0,1	0,1
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	0,4
	Итого:	465	11,13	22,14	63,26	471,27	0,047	1,24	66	0	249,17	105,55	9,1	1,35	1,35
Второй завтрак															
338	Фрукты свежие по своему (яблоко)	1 шт	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2	0,2
	Итого:	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2	0,2
обед															
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,2	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66	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	3,6
675	Шницель рыбный натуральный	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	51,08	162,4	18,47	0,475	0,475
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33	1,33
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1	3,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7	0,7
	Итого:	730	30,905	31,72	112,2	868,43	5,94	37,56	0	0,5	171,8	203,2	99,67	10,135	10,135
Полдник															
423	Лапшевник с творогом стученным молоком	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	133,22	18,43	132	0,77	0,77
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	0,4
	Итого:	280	9,45	7,15	30,83	196,8	0,05	0,13	44,9	0	139,22	18,43	132	1,17	1,17
	Итого за весь день	1575	52,285	66,51	210,59	1603,6	6,037	40,73	110,9	0,59	577,49	348,38	244,67	12,855	12,855
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Вода питьевая (на весь день), 300мл															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	15
182	Каша вязкая(овсяные хлопья)	200	7,04	9,14	34,4	246	0,08	1	20	6,51	188	0	105	0,36	0,36
	Бутерброд с маслом	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	0,36
14	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	0,02
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	0,4
	Итого:	450	9,79	17,26	65,28	425,77	0,12	1	60	6,51	204,4	29	110,6	1,14	1,14
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8	2,8
	Итого:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8	2,8
обед															
70	овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	0,36
88	картофель	200	5,1	8,05	6,6	125,63	0	16,93	0	0	48,71	0	18,4	1,04	1,04
290	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	0
302	каша рассыпчатая (крупа пшеничная)	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66	4,66
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1	3,1
354	Нисель плодовоовощный (С- витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57	0,57

[illegible]

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Вода питьевая (на весь день), 300мл

		Завтрак													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182		каша вязкая (рисовая)	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	1,95	0	0,04	180,24	0	0,07	0,31
		Хлеб	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
		царский йодобогаченый													
14		масло топленый	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376		чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Итого:	450	8,3	15,59	56,96	371,77	0,11	1,95	40	0,04	196,64	29	5,67	1,09

Второй завтрак

338	Фрукты свежие по сезону (підлого)	1 шт	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	итого:	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2

обед

75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,2	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,8	3,96	0	25,52	103,37	32,08	1,29
153	жаркое по домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	0,13	9,59	0	0	78,01	0	0,1	1,65
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,86	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
349	компот из смеси 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:	710	22,535	21,25	88,97	658,8	6,105	25,52	3,96	0,5	160,26	144,17	53,84	7,67

Полдник

243	Ленивые вареники (полуфабрикат)	80/20	11,83	5,9	18,58	174,66	0,03	0,16	0	0,2	2,4	3	14,5	0,2
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,13
	Итого:	270	15	8,58	34,48	275,26	0,03	1,46	0	0,2	128,18	3,168	28,5	0,33
	Итого за весь день	1530	46,635	50,92	184,71	1372,93	6,245	30,73	43,96	0,83	502,38	197,538	91,91	9,29

ЛЕНЬ ПЯТЫЙ

Вода питьевая (на весь день), 300мл

		ЗАВТРАК													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
199	каша жидкая(кукурузная)	200	5,43	5,23	33,38	193	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36	
	хлеб	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	пшеничный масло топлеными	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	

15	сыр Российский	10	2,27	3,3	0	40,5	0,007	0	99	56,25	3,5	0,1		
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	6	0	0	0,4		
	ИТОГО:	460	10,45	16,65	64,26	413,27	0,127	1,07	66	85,25	9,1	1,24		
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	18,66	13,33	0	3,73	
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	6	0	18,66	13,33	0	3,73	
обед														
70	овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	13,8	0	0	0,36	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	49,12	0	21,63	1,35	
322	Котлеты из мяса цыпленка бройлера	80	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	15,2	18,3	110,6	1,45	
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	27,33	0	31,16	1,33	
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,86	12,57	64,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	1,5	21,3	0	3,1	
354	Кисель плодовоовощный (С- витаминация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО:	740	23,585	29,084	90,35	759,4	5,92	29,68	0,53	124,41	59,1	171,23	8,43	
Полдник														
604	Печенье весовое	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	0	0	0	0	0	0	
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	152,22	0	21,34	0,48	
	ИТОГО:	270	9,33	10,4	69,66	410,5	0	1,59	0	152,22	0	21,34	0,48	
	Итого за весь день	1670	44,365	56,134	244,47	1667,97	6,047	38,34	66,53	598,69	157,68	201,67	13,88	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Воля питьевая (на весь день),300мл														
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
36	икра кабанская	80	0,96	3,77	6,2	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло порцини	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Бутерброд с маслом: Хлеб цельнозерновой обогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб пшеничный	30	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	430	13,8	25,87	50,36	443,65	0,11	7,84	40	0	98,98	48,5	20,5	2,86
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8
обед														
75	икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,2	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
101	Суп картофельный с круглой рисовой	200	4,66	6,83	5,08	101,87	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
153	жаркое по домашнему	200	12,46	11,31	17,26	230	0,13	9,59	0	0	78,01	0	0,1	1,65
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	0,27
	хлеб ржаной	20	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоовощный (С- витаминация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	ИТОГО:	670	21,715	23,95	77,85	654,17	8,885	24,79	0	0,7	145,4	22,5	19,28	8,42
Полдник														

431,432	Оладьи	80	3,44	5,73	19,04	223,21	0,17	0,24	0,12	0	67,52	94,8	25,6	1,47
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,13
	ИТОГО:	280	6,61	8,41	34,94	323,81	0,17	1,54	0,12	0	193,3	94,968	39,6	1,6
	Итого за весь день	1580	43,125	58,23	183,35	1506,43	9,165	38,17	40,12	0,7	451,68	175,968	79,38	15,68

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Воля питъвая (на весь день), 300мл

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша вязкая (хлопья овсяные)	200	7,04	9,14	34,4	246	0,08	1	20	6,51	188	0	105	0,36
	Бутерброд с маслом	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	масло порциями	10	2,27	3,3	0	40,5	0,007	0,07	26	0	99	56,25	3,5	0,1
376	сыр Российский	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	чай с сахаром													
	ИТОГО:	460	12,06	20,56	65,28	466,27	0,127	1,07	86	6,51	303,4	85,25	114,1	1,24

Второй завтрак

338	Фрукты свежие по сезону (объем)	1 шт	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО:	200	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2

обед

75	икра морковная	50	0,78	4,07	4,6	58,33	0,02	1,83	0	0	22,1	0	0	0,41
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
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 рассыпчатая (крупянная)	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	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
	компот из смеси сухофруктов (с-витаминация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
349	ИТОГО:	740	35,115	30,75	132,38	986,16	6,215	13,23	0,033	0,5	170,9	165,46	202,54	11,24

Полдник

452	булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0,09	0,27	0	0	30,75	0	0	0,44
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	0,13	0,87	0,08	0	278,75	28	184	0,64
	Итого за весь день	1680	59,595	71,83	253,5	1912,33	6,472	16,97	86,113	7,1	770,35	299,91	504,54	13,32

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Воля питъвая (на весь день), 300мл

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	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Бутерброд с маслом	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	Хлеб пшеничный	200/12	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	чай с сахаром													
	ИТОГО:	450	8,6	13,93	50,87	334,77	0,12	1	40	0	204,4	29	5,6	1,14

389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	14	10	0	2,8	
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	14	10	0	2,8	
обед														
70	овощи натуральные соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	13,8	0	0	0,36	
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	36,66	0	28,38	3,6	
180	плов с мясом птицы	200	18,68	14,47	30,36	325,88	0,085	0,94	0	38,85	121,8	13,85	0,36	
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	1,5	21,3	0	3,1	
354	витаминация	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
	ИТОГО:	710	29,835	23,01	91,47	704,95	5,935	17,78	0	108,27	162,6	50,07	8,26	
Полдник														
243	Ленивые вареники	80/20	11,83	5,9	18,58	174,66	0,03	0,16	0	0,2	2,4	3	14,5	
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	152,22	0	21,34	0,48	
	ИТОГО:	280	15,91	9,44	36,16	293,26	0,03	1,75	0	154,62	3	35,84	0,68	
	Итого за весь день	1640	55,345	46,38	198,7	1417,78	6,085	24,53	40	481,29	204,6	91,51	12,88	
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
Вода питьевая (на весь день),300мл														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
199	Каша жидкая (кукурузная)	200	5,43	5,23	33,38	193	0	1,17	0	0	133,77	13,6	0	15
	Бутерброд с маслом:	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	10	2,27	3,3	0	40,5	0,007	0,07	26	0	99	56,25	3,5	0,1
376	чай с сахаром	200/12	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	ИТОГО:	460	10,45	16,65	64,26	413,27	0,047	1,24	66	0	249,17	98,85	9,1	15,88
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1шт	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
	ИТОГО:	200	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
обед														
75	индр. свекловая	50	0,88	4,03	5,04	61,2	0,025	5,33	0	0	16,75	0	0	0,66
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	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
302	каша рассыпчатая (гр. Гречневая)	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	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
349	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	ИТОГО:	730	30,155	30,96	120,38	914,63	6,205	23,16	0,563	0,5	137,87	61,96	289,41	11,88
Полдник														

376	чай с сахаром	200/12	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4
128	пудинг творожный со ступеным молоком	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	340	12,7	15,5	53,2	414,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Итого за весь день	1730	54,105	68,61	242,14	1809,5	6,252	26,2	66,563	0,59	410,34	182,01	302,41	28,36				
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																		
Вода питьевая (на весь день), 300мл																		
Завтрак																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
173	каша вязкая молочная из пшеницы	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51				
	Булгур с маслом	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36				
14	Хлеб цельнозерновой обогащенный	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02				
376	масло порциями	200	0,2	0	1,4	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
	чай с сахаром																	
	ИТОГО:	450	10,64	15,6	71,36	430,52	0,31	1,96	40	0	210,5	29	5,6	2,29				
Второй завтрак																		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8				
	ИТОГО:	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	10	0	2,8				
обед																		
70	овощи натуральные соевые или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36				
108	Суп картофельный с клецками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,8	3,96	0	25,52	103,37	32,08	1,29				
152	Гуляш из мяса говядины	45/45	10,83	12,28	6,92	181,33	0,053	1,013	0	0	37,47	0	0	0				
125	картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	0	1,33				
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,86	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27				
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1				
354	Кисель плодово-ягодный (с- витаминизация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57				
	ИТОГО:	750	23,055	25,27	89,02	710,69	6,023	40,263	3,96	0,5	123,08	144,17	71,08	6,92				
Полдник																		
604	Печенье весовое	70	5,25	6,86	52,08	291,9	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	0	125,78	0,168	14	0,13				
	ИТОГО:	270	8,42	9,54	67,98	392,5	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,13				
	Итого за весь день	1670	43,115	50,41	248,56	1618,51	6,333	47,523	43,96	0,5	473,36	183,338	90,68	12,14				

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак/обед	полдник	среднее за день
Примерное меню для детей старшего возраста	446	200	734	282
				1662

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

№ 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														
Вода питьевая (на весь день),200мл														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6,18	10,2	0,96	102,86	0	0,12	0	0	38,23	0	8,03	1,11
36	икра кабачковая	60	0,96	3,77	6,18	62,4	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33
14	масло сливочное порциями	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб цельбный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
376	чай с сахаром	150/9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого:	335	11,07	22,52	42,89	380,92	0,1	7,8	40	0	82,73	42	16,43	2,3
Второй завтрак														
389	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 морковная	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4,9	6,14	8,88	117	0	7,25	0	0	40	0	21,21	1,31
152	Гуляш	30/30	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,6	0	0	2,84	0	0	0
	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
202/203	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
354	Кисель плодоягодный (С- витаминизация)	160/35 мг	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	итого:	620	17,178	21,07	78,67	649,22	5,876	10,75	0	0,5	86,33	40,8	34,65	6,09
Полдник														
452	будочка домашняя	60	4,37	7,52	32,35	213,6	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	6,77	27,62	44,28	289,05	0	0,97	0	0	94,34	0	10,5	0,1
	итого за весь день	1315	35,768	71,21	180,99	1382,79	5,976	23,52	40	0,5	277,4	92,8	61,58	11,29

ДЕНЬ ВТОРОЙ																
Вода питьевая (на весь день), 200мл																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
14	Хлеб пшеничный йодобогатенный	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
15	масло порцямии	11	2,26	2,93	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1		
376	сыр Российский	150/9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3		
	чай с сахаром	345	6,66	14,63	47,26	320,08	0,04	0,07	66	0	100,9	72,5	7,7	0,69		
Второй завтрак																
338	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	0,7	3,44	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52		
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		
675	Шницель рыбный натуральный	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	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1		
349	компот из смеси 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:	580	24,055	24,88	90,7	691,65	5,914	29,51	0	0,5	133,48	162,6	77,35	8,58		
Полдник																
423	Лапшевник с творогом со ступенным молоком	60/10	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58		
376	чай с сахаром	150/9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3		
	итого:	210	7,09	5,36	23,12	147,6	0,04	0,1	33,68	0	104,42	13,82	99	0,88		
	итого за весь день	1335	38,605	45,67	180,68	1253,33	5,994	49,68	99,68	0,5	370,8	270,92	184,15	54,15		
ДЕНЬ ТРЕТИЙ																
Вода питьевая (на весь день), 200мл																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
182	Каша вязкая (овсяные хлопья)	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Бутерброд с маслом	30	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
14	Хлеб пшеничный	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
376	масло порцямии	150/8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3		
	чай с сахаром	350	7,75	13,68	51,56	339,37	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68		
Второй завтрак																
389	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														
70	овощи натуральные соленные или свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,028	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	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 рассыпчатая (крупа пшеничная)	120	6,99	3,92	34,44	213,6	0,22	0	0,026	0	13,78	2,288	111	3,73
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
354	Кисель плодовоягодный (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	22,178	20,578	87,98	666,43	6,118	18,84	0,026	0,5	100,4	53,488	142,15	8,9
Полдник														
452	булочка ванильная	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	1300	39,398	45,528	193,34	1364	6,188	23,29	40,086	0,5	315,3	113,488	285,75	12,53
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Вода питьевая (на весь день), 200мл														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	каша вязкая (рисовая)	150	2,32	3,8	24,07	132,75	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельнозерновой обогащенный	30	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло порционные	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150/9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого:	335	5,02	11,92	51,45	305,52	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
338	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
75	икра свекольная	40	0,7	3,44	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
108	Суп картофельный с клецками	150	4,6	5,15	10,28	105,85	0	5,14	0	0	15,02	0	16,46	0,66
153	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207	0,12	8,63	0	0	70,31	0	0	1,49
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
349	компот из смеси 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	21,115	24,5	84,09	675,77	5,995	23,97	0	0,5	147,34	40,8	33,75	7,23
Полдник														
243	Ленивые вареники	60/4	6,94	5,36	12,62	126,6	0,04	0,1	33,68	0	99,92	13,82	99	0,58
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	9,34	25,46	24,55	202,05	0,04	1,07	33,68	0	194,26	13,82	109,5	0,68
	итого за весь день	1325	36,275	62,68	179,69	1277,34	6,075	45,04	73,68	0,5	388,5	105,62	148,95	52,59

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																
Вода питьевая (на весь день), 200мл																
ЗАВТРАК																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
199	каша жидкая(кукурузная)	150\5	12,3	16,5	30,3	444,3	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36		
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
14	масло порциями	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
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	0	4,5	0	0	0,3		
	Итого:	345	16,64	27,33	53,49	631,63	0,12	1,07	66	0	288,9	72,5	7,7	1,05		
Второй завтрак																
389	Сок фруктовый	150	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																
70	овощи натуральные соленные или свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,028	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36		
82	Борщ с капустой и картофелем	150	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35		
	Котлеты из мяса цыпленка	60	12,07	12,63	12,6	212	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45		
322	картофель отварной	120	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33		
125	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1		
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминаизация)	160\50 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57		
	Итого:	590	23,545	29,104	90,37	759,8	5,928	30,68	0,53	0,5	116,21	69,5	179,23	8,43		
Полдник																
604	Печенье весовое	50	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0		
382	какао с молоком	150	3,06	2,66	13,19	88,95	0	1,19	0	0	114,17	0	16,01	0,36		
	Итого:	200	7,56	9,74	58,13	339,21	0	1,19	0	0	114,17	0	16,01	0,36		
	Итого за весь день	1285	48,745	66,174	222,19	1815,44	6,048	38,94	66,53	0,5	537,94	155,33	202,94	13,57		
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																
Вода питьевая (на весь день), 200мл																
Завтрак																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
210	омлет натуральный	60	6,01	7,64	1,09	97,64	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48		
36	икра кабачковая	60	0,24	1,2	1,39	16,5	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33		
14	масло порциями	5	0,035	3,9	0,05	35,45	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02		
	Бутерброд с маслом:	30	1,98	0,36	10,29	54,3	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27		
	Хлеб цельнозерновой с отрубями	30	2,31	0,9	14,95	78,6	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36		
376	хлеб пшеничный	150\9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3		
	чай с сахаром	335	10,725	14	38,27	303,49	0,11	7,84	40	0	97,48	48,5	20,5	2,76		
	Итого:															
Второй завтрак																
389	Сок фруктовый	150	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	инра свекольная	40	0,7	3,44	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
101	Суп картофельный с крупной рисовой	150	6,24	3,06	38,36	210,28	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57
153	жаркое по домашнему	120	4,27	4,4	28,45	169,75	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	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)	160\35	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
.	итого:	620	14,925	12,68	121,31	690,01	8,75	14,12	0	0,7	76,18	22,5	27,32	7,44

[illegible]

Вода питьевая (на весь день), 200мл

		Завтрак													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182		Каша вязкая (хлопья овсяные)	150	5,76	7,48	28,28	202,63	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
		Бутерброд с маслом	30	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
		Хлеб пшеничный													
14		масло подсолнечное	5	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
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	150/9	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Итого:	395	10,77	18,53	59,16	418,4	0,32	2,03	66	0	298,5	79	9,1	2,39

Второй завтрак													
		1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)												
	итого:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	0,1	44

обед														
75	икра морковная	40	0,62	3,25	3,68	46,66	0,016	1,46	0	0	17,68	0	0	0,33
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	3,18	2,5	10,02	69,15	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
234	Котлеты рыбные	60	9,77	8,073	6,16	137,24	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
302	каша рассыпчатая (круп.пшеничная)	120	2,59	3,78	22,15	143,52	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	150\35	0,195	0	14,95	59,78	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
349	ИТОГО:	730	19,06	18,863	78,03	572,35	5,931	34,41	0	0,5	176,58	162,6	94,95	7,83
Полдник														

452	булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0,08	0,23	0	26,36	0	0	0	0,38
966		150	4,23	4,67	5,84	86,14	0,04	0,6	0,08	0	175,2	28	184	0,15
		210	8,56	12,93	34,57	241,64	0,12	0,83	0,08	26,36	175,2	28	184	0,53
	итого за весь день	1535	39,19	51,123	191,36	1326,39	6,371	57,27	66,08	26,86	682,28	291,6	288,15	54,75

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Вода питьевая (на весь день), 200мл

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,39	3,45	16,7	111,22	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
14	масло порциями	5	0,035	3,9	0,05	35,45	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Бутерброд с маслом:	30	1,98	0,36	10,29	54,3	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	Хлеб цельнозерный йодобогатенный чай с сахаром	150\9	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3

Второй завтрак

389	Сок фруктовый	150	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

70	овощи натуральные соленные или свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,028	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	3,3	3,6	13,97	102,5	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
180	плов с мясом птицы	160	15,7	12,25	25,81	277	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	160/35,мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	580	22,255	17,31	87,47	623,5	5,943	18,78	0	0,5	100,07	173	58,07	8,26

Полдник

243	Ленивые вареники	60\4	12,3	16,5	30,3	444,3	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
382	какао с молоком	150	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	210	16,38	20,04	47,88	562,9	0,08	2,59	0	0	340,22	0	21,34	0,84
	итого за весь день	1275	45,19	45,06	193,09	1493,17	6,143	28,37	40	0,5	661,85	215,33	85,01	13,87

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Вода питьевая (на весь день), 200мл

		Завтрак													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
199	Каша жидкая (кукурузная)	150	4,175	6,4	32,67	230,09	0	1,17	0	0	133,77	13,6	0	15	
	Бутерброд с маслом: хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,29	54,3	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
14	масло порциями	5	0,035	3,9	0,05	35,45	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
15	сыр Российский	10	2,8	2,9	0	36	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1	
376	чай с сахаром	150\9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3	

ИТОГО:		460	9,14	13,56	53,51	376,84	0,05	1,24	66	0	236,67	92,6	9,1	15,78
Второй завтрак														
338	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	0,7	3,44	4,03	48,88	0,02	4,25	0	0	13,4	0	0	0,52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,43	5,68	6,12	76,71	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
322	Котлеты из птицы	60	9,52	12,63	9,63	191,85	0,053	0,075	0,4	0	11,4	13,73	82,95	1,088
302	каша рассыпчатая (гречка)	100	3,85	3,53	25,15	193,8	0,126	0	0	0	9,93	39,17	12,52	0,64
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	150\35	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
ИТОГО:		560	18,865	26,63	98,01	760,04	6,029	26,285	0,4	0,5	111,24	93,7	130,93	7,398
Полдник														
376	чай с сахаром	150\9	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
128	пудинг творожный со стуженым молоком	90\15	8,03	9,96	25,2	248,46	0,07	0,26	0	0	162,41	0	0	1,1
ИТОГО:		240	8,18	9,96	35,7	269,46	0,07	0,26	0	0	166,91	0	0	1,4
Итого за весь день		1460	36,985	50,95	206,82	1500,34	6,149	47,785	66,4	0,5	546,82	208,3	140,13	68,578
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ														
Вода питьевая (на весь день), 200мл														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	7,66	7,95	33,56	264,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочки с маслом	30	1,98	0,36	10,29	54,3	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Хлеб цельнозерновой порционный	5	0,035	3,9	0,05	35,45	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	масло порционные	150\8	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
ИТОГО:		335	9,825	12,21	54,4	375,45	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150	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														
70	овощи натуральные соленные или свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,028	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
108	Суп картофельный с клецками	150	1,79	1,94	12,82	103,85	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
152	Гуляш из мяса говядины	30\30	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,6	0	0	37,47	0	2,84	0,14
125	картофель отварной	120	4,27	4,4	28,45	169,75	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	хлеб пшеничный	30	1,01	0,66	12,57	64,2	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	20	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,07	0	0,5	1,5	21,3	0	3,1

354	витаминация)	160\35г	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	600	13,815	13,5	90,81	641,2	5,888	9,63	0	0,5	123,29	51,2	48,45	6,6
Полдник														
604	Печенье весовое	50	4,5	7,08	44,94	250,26	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого:	200	5,75	8,33	55,36	298,59	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого за весь день	1285	30,39	34,04	220,77	1400,04	5,928	16,93	40	0,5	282,63	93,53	68,05	11,14

СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник	среднее за день
Примерное меню для детей старшего возраста	446	200	734	282	1662

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