

Утверждаю:

заведующий МКДОУ "Детский сад № 8 "Солнышко"

с. Дмитриевское

Краснодарского муниципального округа

Ставропольского края

«09» января 2015 г. Горайнова О.Б.

Приказ № 49



основное 10-ти дневное меню

для детей 1-3 года и 3-7 лет с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ "Детский сад № 8 "Солнышко"

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный ц
2. N2
3. "Сборника рецептур на продукцию для обучения детей во всех образовательных учреждениях" "Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
4. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" "Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
5. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский Р

№ рецепту ры	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	46,8	0,04	7,68	0	0		25,6	0	0	0,33	
14	Масло сливочное порциями	5	0,08	7,25	0,13	33	0	0	40	0		2,4	3	0	0,02	
	* Хлеб цельный йодообогащенный	30	1,85	0,65	12,56	54,33	0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	54,33	0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,27	
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0			4,5	0	0	0,3	
	итого:	335	11,07	22,52	42,89	312,32	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	117,02	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	
202\203	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,37	4,63	24,36	156,56	0	0	0	0		9,71	0	6,51	0,65	
	Хлеб пшеничный	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 плодовогадный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	ИТОГО:	570	17,178	21,07	78,67	649,24	5,876	10,75	0	0,5	86,33	40,8	34,65	6,09
Полдник														
452	Булочка 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	1265	35,768	71,21	180,99	1314,21	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	188,25	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельный йодообогаченный	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	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	40,5	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	345	6,66	14,63	47,26	347,08	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	67,1	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	ИТОГО:	100	0,8	0,8	19,6	67,1	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
	Компот из смеси сухофруктов (С- витаминизация)	150	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
349	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 сгущенным 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	0,15	0	10,5	21	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	1235	38,605	45,67	180,68	1253,43	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"Геркулес")	150	5,05	5,56	24,18	166,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,87	16,75	64,2	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло порциями	5	0,08	7,25	0,13	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай ссахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	ИТОГО:	335	7,75	13,68	51,56	284,8	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 соленые 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	94,22	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 плодоголодный (С-витаминизация)	150	0,083	0,09	18,83	89,4	0	1,37	0	0	8,6	0	2,73	0,43
	Итого:	570	22,178	20,578	87,98	658,02	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	1265	39,398	45,528	193,34	1301,02	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	144	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельный йодообогатенный	30	2,47	0,87	16,75	64,33	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло порциями	5	0,08	7,25	0,13	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	Итого:	335	5,02	11,92	51,45	262,33	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	67,1	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	Итого:	100	0,8	0,8	19,6	67,1	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	89,1	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	0,5	0,07	24	99,6	0	0,55	0	0	24,36	0	13,09	0,53
	итого:	570	21,115	24,5	84,09	659,02	5,995	23,97	0	0,5	147,34	40,8	33,75	7,23
Полдник														
243	Ленивые вареники	60/10	6,94	5,36	12,62	131	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:	220	9,34	25,46	24,55	206,45	0,04	1,07	33,68	0	194,26	13,82	109,5	0,68
	итого за весь день	1225	36,275	62,68	179,69	1194,9	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	12,3	16,5	30,3	144,75	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
	Масло порциями	5	0,08	7,25	0,13	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	40,5	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0	0	4,5	0	0	0,3
	итого:	345	16,64	27,33	53,49	303,58	0,12	1,07	66	0	288,9	72,5	7,7	1,05
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	63,6	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	150	1	0	20,2	63,6	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	4,8	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	102,63	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
322	Котлеты из ПТИЦЫ	60	12,07	12,63	12,6	159	0,07	0,1	0,53	0	15,2	18,3	110,6	1,45
125	Картофель отварной	120	3,1	6,99	20,84	133,57	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

354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150	0,11	0,12	25,1	89,4	0	1,83	0	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	570	23,545	29,104	90,37	605,4	5,928	30,68	0,53	0,5		116,21	69,5	179,23	8,43
Полдник															
604	Печенье весовое	30	4,5	7,08	44,94	125,1	0	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	0	114,17	0	16,01	0,36
	Итого:	180	7,56	9,74	58,13	214,05	0	1,19	0	0	0	114,17	0	16,01	0,36
	Итого за весь день	1245	48,745	66,174	222,19	1186,63	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	102,86	0	0,16	0	0	50,98	0	10,7	1,48	
36	Икра кабачковая	60	0,24	1,2	1,39	46,8	0,04	7,68	0	0	25,6	0	0	0,33	
14	Масло порциями	5	0,035	3,9	0,05	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
	Хлеб цельный йодообогатенный	30	1,98	0,36	10,29	54,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,95	54,33	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36	
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3	
	Итого:	335	10,725	14	38,27	312,32	0,11	7,84	40	0	97,48	48,5	20,5	2,76	
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	63,6	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73	
	Итого:	150	1	0	20,2	63,6	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73	
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	
	Суп картофельный с крупой рисовой	150	6,24	3,06	38,36	76,4	0	7,94	0	0	30,98	0	11,34	0,57	
101	Жаркое по домашнему	180	4,27	4,4	28,45	207	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81	
153	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	51,8	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	

354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150	0,11	0,12	25,1	89,4	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	530	14,925	12,68	121,31	537,68	8,75	14,12	0	0,7	76,18	22,5	27,32	7,44

Полдник

431,432	Олады	60/10	4,26	0,86	38,35	1,35	0	0	0	0	0	0	0	0
379	кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	75,45	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,02
	итого:	220	5,51	2,11	48,77	76,8	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,02
	итого за весь день	1235	32,16	28,79	228,55	990,4	8,86	29,26	40	0,7	318,1	84,498	61,82	13,95

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

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	166,6	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51
14	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,87	16,75	64,2	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
15	Масло порциями	5	0,08	7,25	0,13	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Сыр Российский	10	2,26	2,93	0	40,5	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
	Чай с сахаром	150	0,2	0	14	21	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого:	345	10,77	18,53	59,16	325,3	0,32	2,03	66	0	298,5	79	9,1	2,39

Второй завтрак

338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	67,1	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	100	0,8	0,8	19,6	67,1	0	20	0	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	117,02	0	9,66	0	0	52,74	0	28,28	1,74
234	Котлеты рыбные	60	9,77	8,073	6,16	192	0,085	0,94	0	0	38,85	121,8	13,85	0,36
302	Каша рассыпчатая (кр.пшеничная)	120	2,59	3,78	22,15	213,6	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

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 (С-витаминизация)	150	0,195	0	14,95	99,6	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	570	19,06	18,863	78,03	784,88	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	213,6	0,08	0,23	0	26,36	0	0	0	0,38
966	Ряженка	150	4,23	4,67	5,84	81	0,04	0,6	0,08	0	175,2	28	184	0,15
	Итого:	210	8,56	12,93	34,57	294,6	0,12	0,83	0,08	26,36	175,2	28	184	0,53
	Итого за весь день	1225	39,19	51,123	191,36	1471,88	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	116,25	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
14	Масло порциями	5	0,035	3,9	0,05	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб цельнозерновой	30	1,98	0,36	10,29	54,3	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
376	чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	Итого:	335	5,555	7,71	37,54	224,55	0,12	1	40	0	202,9	29	5,6	1,04
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	63,6	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	Итого:	150	1	0	20,2	63,6	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	101,6	0	8,94	0	0	36,66	0	28,38	3,6
180	Плов с птицей	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 плодоягодный (С-витаминация)	150	0,11	0,12	25,1	89,4	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	550	22,255	17,31	87,47	592,8	5,943	18,78	0	0,5	100,07	173	58,07	8,26
Полдник														
243	Ленивые вареники	60/10	12,3	16,5	30,3	131	0,08	1	0	0	188	0	0	0,36
382	Какао с молоком	150	4,08	3,54	17,58	88,95	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	итого:	220	16,38	20,04	47,88	219,95	0,08	2,59	0	0	340,22	0	21,34	0,84
	итого за весь день	1255	45,19	45,06	193,09	1100,9	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	144,75	0	1,17	0	0	133,77	13,6	0	15
	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	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	10	2,8	2,9	0	40,5	0,01	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	345	9,14	13,56	53,51	293,55	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	67,1	0	20	0	0	32	22	0,1	44
	итого:	100	0,8	0,8	19,6	67,1	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	94,22	0	21,16	0	0	36,53	0	13,8	1,08
322	Котлеты из птицы	60	9,52	12,63	9,63	159	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	172,67	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	0,66	0,09	32,01	99,6	0	0,73	0		32,48	0	17,46	0,7
	итого:	550	18,865	26,63	98,01	690,37	6,029	26,285	0,4	0,5	111,24	93,7	130,93	7,398
Полдник														
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
128	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60/15	8,03	9,96	25,2	165,64	0,07	0,26	0	0	162,41	0	0	1,1
	итого:	225	8,18	9,96	35,7	186,64	0,07	0,26	0	0	166,91	0	0	1,4
	итого за весь день	1220	36,985	50,95	206,82	1237,66	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 пшениной крупы	150	7,66	7,95	33,56	188,06	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб цельный йодобогащенный	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	33	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	0	0	0		4,5	0	0	0,3
	итого:	335	9,825	12,21	54,4	296,36	0,04	0	40	0	14,9	29	5,6	0,68
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	150	1	0	20,2	63,6	0	6	0	0	18,66	13,33	0	3,73
	итого:	150	1	0	20,2	63,6	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	4,8	0,028	7	0	0	5,6	10,4	8	0,36
108	Суп картофельный с клецками	150	1,79	1,94	12,82	89,1	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	133,57	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	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	150	0,11	0,12	25,1	89,4	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	570	13,815	13,5	90,81	556,47	5,888	9,63	0	0,5	123,29	51,2	48,45	6,6
Полдник														
604	Печенье весовое	30	4,5	7,08	44,94	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	75,45	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого:	180	5,75	8,33	55,36	200,55	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	итого за весь день	1235	30,39	34,04	220,77	1116,98	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	339	130	563	208,5	1240,5	

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

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	вода		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15	
Вода питьевая (на весь день), 300мл																
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																
Завтрак																
1	2	4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15	
210	Омлет натуральный	8,24	13,33	0,72	137,15		0	0,16	0	0		50,98	0	10,7	1,48	
36	Икра кабачковая	0,96	3,77	6,2	62,4		0,04	7,68	0	0		25,6	0	0	0,33	
14	Масло (порция)	0,08	7,25	0,13	66		0	0	40	0		2,4	3	0	0,02	
	Хлеб цельный изобогаченный	1,85	0,65	12,56	64,33		0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб пшеничный	1,85	0,65	12,56	64,33		0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,27	
376	Чай с сахаром	0,2	0	14	28		0	0,5	0	0		6	0	0	0,4	
	Итого:	13,18	25,65	46,17	422,21		0,1	8,34	40	0		96,98	42	19,1	2,77	
Второй завтрак																
389	Свежий фруктовый	1	0	20,2	84,8		0	4	0	0		14	10	0	2,8	
	Итого:	1	0	20,2	84,8		0	4	0	0		14	10	0	2,8	
обед																
75	Икра морковная	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	6,53	8,18	11,84	156,03		0	9,66	0	0		52,74	0	28,28	1,74	
152	Гуляш	10,83	12,28	6,92	185,4		0,053	1,013	0	0		37,47	0	0	0	
202/203	Макаронные изделия отварные с маслом	5,46	5,79	30,45	195,7		0	0	0	0		12,14	0	8,14	0,81	
36	Хлеб пшеничный	1,01	0,66	12,57	64,2		0,03	0	0	0		6	19,5	4,2	0,27	
	Хлеб ржаной	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 витаминизацией)	0,11	0,12	25,1	119,2		0	1,83	0	0		11,46	0	3,64	0,57	
	Итого:	26,415	31,7	99,98	830,66		5,903	14,403	0	0,5		143,41	40,8	44,26	6,9	
Полдник																
452	Булочка домашняя	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	3,17	2,68	15,9	100,6		0	1,3	0	0		125,78	0,168	14	0,13	
	Итого:	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	49,585	70,05	225,39	1723,07		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	4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	6,11	10,72	32,38	251		0	1,17	0	0		133,77	20,3	0	0,47	
	Хлеб цельный изобогаченный	2,47	0,87	16,75	128,66		0,04	0	0	0		8	26	5,6	0,36	

14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	15	2,27	3,3	0	54	0,007	0,07	0	26	0	99	56,25	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	465	11,13	22,14	63,26	527,66	0,047	1,24	0,047	66	0	249,17	105,55	9,1	1,35
Второй завтрак															
338	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	0	17,3	21,2	3,9	0,2
	Итого:	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	1,8	0	0,09	0	17,3	21,2	3,9	0,2
обед															
* 75	Икра свекольная	50	0,88	4,03	5,04	61,1	0,025	5,33	0	0	0	16,75	0	0	0,66
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	0	0	36,66	0	28,38	3,6
675	Шницель рыбный натуральный	80	15,7	12,25	19,8	256	0,085	0,94	0	0	0	51,08	162,4	18,47	0,475
125	Картофель отварной	150	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	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	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	0	3,1
349	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	730	30,905	31,72	112,2	868,33	5,94	37,56	0	0,5	0	171,8	203,2	99,67	10,135
Полдник															
423	Лашевник с творогом тушеным молоком	80/20	9,25	7,15	16,83	168,8	0,05	0,13	44,9	0	0	133,22	18,43	132	0,77
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	300	9,45	7,15	30,83	196,8	0,05	0,13	44,9	0	0	139,22	18,43	132	1,17
	Итого за весь день	1595	52,285	66,51	210,59	1659,89	6,037	40,73	110,9	0,59	0,59	577,49	348,38	244,67	12,855
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
Вода питьевая (на весь день),300млп															
Завтрак															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	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	
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	128,66	0,04	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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	Итого:	450	9,79	17,26	65,28	468,66	0,12	1	60	6,51	204,4	29	110,6	1,14	
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 соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
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	
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	

	Каша рассыпчатая (крупя пшеничная)	150	8,74	4,9	43,06	267	0,28	0	0,033	0	17,23	2,86	138,75	4,66
302	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 плодово-ягодный (С-витаминация)	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	итого:	740	27,965	26,67	104,25	817,56	6,183	25,843	0,033	0,5	136,17	43,66	164,99	10
Полдник														
452	Булочка ванильная	80	5,82	10,02	43,14	284,8	0	0	0	0	0	0	0	0
966	Резанка	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	1670	50,375	58,95	241,27	1763,82	6,343	31,443	60,113	7,01	602,57	110,66	459,59	14,14
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ														
Воля питъевая (на весь день),300мл														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Наша валяная (рисовая)	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	1,95	0	0,04	180,24	0	0,07	0,31
	Хлеб цельнозерный обогащенный	40	2,47	0,87	16,75	128,66	0,04	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
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	414,66	0,11	1,95	40	0,04	196,64	29	5,67	1,09
Второй завтрак														
338	Фрукты свежее по сезону (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
	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	61,1	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	0,66	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)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	итого:	700	22,535	21,25	88,97	658,7	6,105	25,52	3,96	0,5	160,26	144,17	53,84	7,67
Полдник														
243	Ленивые вареники	80	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:	300	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	1550	46,635	50,92	184,71	1415,72	6,245	30,73	43,96	0,83	502,38	197,538	91,91	9,29
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Воля питъевая (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 пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	128,66	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	466	10,45	16,65	64,26	456,16	0,127	1,07	66	0	303,4	85,25	9,1	1,24
Второй завтрак														
389	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														
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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,12	8,024	9,24	136,84	0	0,13	0	0	49,12	0	21,63	1,35
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	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	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 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:	740	23,585	29,084	90,35	759,4	5,92	29,68	0,53	0,5	124,41	59,1	171,23	8,43
Полдник														
604	Печенье весовое	50	5,25	6,86	52,08	291,9	0	0	0	0	0	0	0	0
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:	250	9,33	10,4	69,66	410,5	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	Итого за весь день	1656	44,365	56,134	244,47	1710,86	6,047	38,34	66,53	0,5	598,69	157,68	201,67	13,88
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
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 порционные	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,85	0,85	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	Хлеб ржаной	20	2,47	0,87	16,75	64,33	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:	410	13,8	25,87	50,36	422,21	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 крупной 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	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 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:	700	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	80/20	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:	300	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	1610	43,125	58,23	183,35	1484,99	9,165	38,17	40,12	0,7	451,68	175,968	79,38	15,68
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ														
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 (хлопья овсяные)	200	7,04	9,14	34,4	246	0,08	1	20	6,51	188	0	105	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	132,66	0,04	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
15	Сыр Российский	15	2,27	3,3	0	54	0,007	0,07	26	0	99	56,25	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого:	465	12,06	20,56	65,28	526,66	0,127	1,07	86	6,51	303,4	85,25	114,1	1,24
Второй завтрак														
338	Фрукты свежее 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:	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 морская	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
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:	730	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	1575	59,595	71,83	253,5	1972,72	6,472	16,97	86,113	7,1	770,35	299,91	504,54	13,32
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ														
Вода питьевая (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

	Хлеб цельнозерный обогащенный	40	2,47	0,87	16,75	138,66	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,36
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4
	Итого:	450	8,6	13,93	50,87	387,66	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	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 соленные или свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,36
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	7,86	7,1	13,44	135,47	0	8,94	0	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	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 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:	710	29,835	23,01	91,47	704,95	5,935	17,78	0	0,5	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	0,2						
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:	300	15,91	9,44	36,16	293,26	0,03	1,75	0	0,2	154,62	3	35,84	0,68						
	Итого за весь день	1660	55,345	46,38	198,7	1470,67	6,085	24,53	40	0,7	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	Наша жидкая (кукурузная)	200	5,43	5,23	33,38	193	0	1,17	0	0	133,77	13,6	0	15						
	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	138,66	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36						
14	Масло порционные	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02						
15	Сыр Российский	15	2,27	3,3	0	54	0,007	0,07	26	0	99	56,25	3,5	0,1						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4						
	Итого:	465	10,45	16,65	64,26	341	0,047	1,24	66	0	249,17	98,85	9,1	15,88						
338	Фрукты свежие по сезону (яблоки)	1шт	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	61,1	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						
	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:	730	30,155	30,96	120,38	914,53	6,205	23,16	0,563	0,5	137,87	61,96	289,41	11,88						

Полдник																
376	Чай с сахаром	200	0,2													
128	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80/20	12,5	15,5	39,2	220,86										
	Итого:	300	12,7	15,5	53,2	248,86	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Итого за весь день	1595	54,105	68,61	242,14	1571,49	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 пшениной крупы	200	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	1,96	0	0	194,1	0	0	1,51		
	Хлеб цельный йодобогаченый	40	2,47	0,87	16,75	138,66	0,04	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		
376	Чай с сахаром	200	0,2		1,4	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Итого:	450	10,64	15,6	71,36	483,41	0,31	1,96	40	0	210,5	29	5,6	2,29		
Второй завтрак																
389	См. 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 соленные 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	45/45	10,83	12,28	6,92	185,4	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	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		
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	714,76	6,023	40,263	3,96	0,5	123,08	144,17	71,08	6,92		
Полдник																
604	Печенье весовое	50	5,25	6,86	52,08	208,5	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:	250	8,42	9,54	67,98	309,1	0	1,3	0	0	125,78	0,168	14	0,13		
	Итого за весь день	1650	43,115	50,41	248,56	1592,07	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