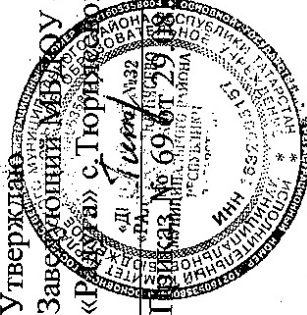


Утверждено
Заведующий МУДОУ «Детский сад №32
«Радуга» с. Гюрнясево»

М.Г. Питуганова

Прим. сад № 69 от 29.08.2022г.



Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 – часовым пребыванием Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №32 «Радуга» с. Гюрнясево Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
с марта по август

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛЯМИ 200	КАША «ДРУЖЬЯ» 230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 220	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 220	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200/14	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 120/25
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИпяченое 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 14							
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ 100
Обед									
САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 60				САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 60		САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60
ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ 250/25	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230/14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МК 250	РАССОЛЬНИК МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 230	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	БОРЩ НА МК. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 240/14	СУП ЗАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80/30	ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ 200	ГРЕНКА ПО- КУПЕЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 50/25	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ОВОЩНОЕ РАУ 250	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 80	ГОЛУЦ ДЕНЬВЫЕ 200	КАТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	МАКАРОНЬЕ ИЗДЕЛЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	МАКАРОНЬЕ ИЗДЕЛЯ ОТВАРНЫЕ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150/5
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180						КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С» 180
Полдник									
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 40	ОМЛЕТ 120	ВЫПЕЧКА «ТРЕУГОЛЬНИК» 100	КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА 100	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ 100	КАША ОБЯЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25
КЕФИР 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	МОЛОКО КИпяченое 180	КЕФИР 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КЕФИР 180	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ 75	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180
ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30		ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	КЕФИР 180	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПРЯНИКИ 30
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50						
1872	1894,6	1836,5	1719,2	1851,8	1806,8	1850,3	1941	1816,4	1938,2

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур Ы
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г											
Завтрак														
ЛАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5	к/к
САХАР	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
II Завтрак														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
Обед														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4	0	2,8	0	1,4	23,2	13,8	27,1	0,9	50
КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	250	17,9	17,9	24,6	337,3	0,1	24,8	0,1	0,6	83,2	56,5	214,8	3,7	88
КАПУСТА С МЯСОМ	150	12,0	15,5	25,0	285,7	0,2	11,5	0	2,3	22,6	42,1	163,0	2,7	299
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к
Полдник														
ПОВИДЛО	40	8,9	12,1	43,4	318,5	0,1	0,3	0	2,4	78,8	18,7	119,4	1,1	463
ФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
ЧЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за день:		62,2	71,9	239,9	1872,0	0,92	47,5	0,2	10,7	639,5	264,2	993,8	15,3	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
		1	2												
Завтрак															
ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,0	10,3	36,4	274,1	0,2	1	0,1	0,1	237,6	39,1	254,0	0,8	189	
-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к	
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
О (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13	
ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14	
II Завтрак															
ы	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
ОРОХОВЫЙ НА М.К.БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	250/25	11,6	3,6	35,5	238,3	0,2	0,1	0	0	95,1	0	0	3	37/117	
ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/30	9,6	4,7	7,0	113,6	0,1	0,7	0,2	1,0	57,2	33,9	143,4	0,7	244	
СОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5	0,1	0	0	1,2	18,3	8,1	41,5	1,0	206	
ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к	
Полдник															
Т	120	14,0	23,8	1,86	207,5	0,1	0,3	0	0	221,6	0	0	2,0	75	
ТЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411	
1	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
за день:		71,5	43,8	268,2	1894,6	1,1	17,2	0,4	7,5	1034,9	181,4	841,6	15,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг		Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4	93		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	м/к		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14		
II Завтрак																
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0	0,1	21,5	0,2	0,6	80,5	55,2	164,3	3,2	76		
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12,3	16,3	34,7	334,7	0,1	1,3	0	0	16,5	0	0	1,95	59		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	м/к		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9			
Полдник																
ВЫПЕЧКА "ТРЕУГОЛЬНИК"	100	16,1	18,5	50,4	431,4	0,2	6,1	0	3,0	60,4	35,1	176,4	2,3			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400		
Всего за день:		66,7	70,5	237,3	1836,5	0,9	44,4	1,4	6,8	848,4	213,7	898,3	12,7			

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
						Белки, г							Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	230	8,3	9,5	35,3	260,2	0,2	1	0,1	0,6	216,6	41,0	198,0	1,0	190	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14	
II Завтрак															
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0	2,3	0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	10,9	12,8	27,9	270,9	0,1	7,3	0,2	1,7	29,1	30,7	129,9	1,8	92	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ	180	14,3	11,5	28,4	274,0	0,2	0,3	0	4,9	21,5	99,3	207,4	4,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Полдник															
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	10,5	34,6	270,9	0,2	2	0,1	0,1	221,1	55,7	240,7	1,4	189	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		
Всего за день:		65,0	65,6	268,3	1719,2	1,1	30,8	1,0	15,4	933,7	341,7	1223,5	15,8		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры		
	Выход, г	Выход, л	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	220		9,1	10,2	38,2	279,5	0,1	1	0,1	1,0	218,7	29,0	172,7	0,6	189
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200		1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		1,3	3,0	6,3	57,8	0	11,7	0,2	1,3	31,6	11,9	21,8	0,6	
РАССОЛЬНИК НА М.К.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	230		7,4	9,4	26,9	228,2	0,1	8,6	0,2	0,9	51,0	38,1	143,1	1,9	76
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50/25		7,0	7,2	4,7	112,5	0	0,7	0	0,9	9,1	9,2	65,3	1,0	286
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,7	6,0	26,3	173,6	0,2	12,9	0	0,3	41,3	36,7	100,1	1,5	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180		0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20		23,1	14,6	37,9	380,7	0	0,3	0,1	1,6	181,9	30,4	244,2	1,2	224
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30		2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Всего за день:															
			68,8	65,9	283,2	1961,4	0,72	42,0	0,7	7,5	754,9	234,9	999,6	11,3	

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,0	10,2	39,3	280,9	0,1	1	0,1	0,3	211,3	38,6	192,9	0,6	189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13	
II Завтрак															
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,7	16,9	4,3	224,5	0	0,9	0	2,9	13,4	16,6	119,2	1,7	259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,7	6,6	30,5	207,9	0,2	0	0	3,8	21,3	100,3	149,8	3,6	323	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
Полдник															
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	100	14,9	16,2	58,6	440,6	0,1	0,3	0	3,6	109,9	23,2	159,4	1,1	453	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	
Всего за день:		67,9	70,6	251,5	1806,8	0,8	30,0	0,7	15,1	677,9	300,4	1005,2	14,4		

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
	Завтрак														
АША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8,9	9,8	36,3	289,0	0,2	0,9	0	0,1	204,6	40,0	213,8	1,6	189	
АКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13	
ЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14	
II Завтрак															
ОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17	
Обед															
АЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36,1	0	1,5	0	1,1	10,6	4,8	19,8	0,4		
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	8,5	17,9	185,1	0,1	9,0	0,2	1,5	28,7	34,9	122,6	2,1	83	
ВОШНОЕ РАУ СО СМЕТАНОЙ	230	5,8	5,1	32,4	207,1	0,2	33,4	0,5	0,5	97,7	59,9	137,1	2,9	274	
ЭМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к	
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к	
Полдник															
АША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,0	10,3	36,4	274,1	0,2	1	0,1	0,1	237,6	39,1	254,0	0,8	189	
МСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411	
ЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9		
сего за день:	62,0	56,0	284,7	1850,3	1,0	52,8	0,9	6,8	972,8	284,2	1144,0	13,9			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
I Завтрак														
ША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,9	10,2	37,1	276,8	0,2	0,9	0	1,0	198,7	46,9	204,9	1,2	189
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	МК
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
ЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
II Завтрак														
РУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
Обед														
ЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0	2,3	0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34
РЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0	0,1	21,5	0,2	0,6	80,5	55,2	164,3	3,2	76
ПЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80	11,1	7,0	5,4	136,8	0	0,7	0,3	0,9	42,8	24,3	146,0	1,0	256
КАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5	0,1	0	0	1,2	18,3	8,1	41,5	1,0	206
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	МК
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
Полдник														
РОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	100	16,7	12,4	35,8	320,3	0,2	1,0	0,2	1,8	107,0	23,8	226,0	2,6	451
ФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
ФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
Всего за день:		75,1	61,8	265,0	1834,8	1,0	40,5	0,7	9,5	1011,8	592,6	1261,8	14,7	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/14	8,5	9,8	34,2	258,4	0,1	0	1,2	134,1	13,7	106,4	1,1	206
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0	0,5	0	97,5	12,8	68,5	0,5	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	137,2	7	81,2	0,1	14
II Завтрак													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	14,00	18,00	17,00	0,8	17
Обед													
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК. БУЛЬОНЕ	250	11,9	9,5	31,1	258,0	0,1	7,0	0	35,5	31,5	138,2	2,2	100
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,2	13,6	15,4	238,5	0	24,2	0	73,6	36,2	145,6	2,8	306
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
Полдник													
КАША ОВСЯНАЯ "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	189
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	75	5,06	4,75	50,64	235,6	0,08	0,1	0,04	16,78	9,84	53,94	0,96	453
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
Всего за день:		60,4	60,0	270,2	1850,3	0,6	39,6	1,2	695,1	231,5	889,9	12,8	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	120/25	8,3	13,0	4,7	170,3	0	1,0	0,2	2,1	103,8	16,4	144,7	1,3	219
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
II Завтрак														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
Обед														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4	0	2,8	0	1,4	23,2	13,8	27,1	0,9	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	10,4	11,7	28,4	267,3	0,1	17,5	0,2	0,6	68,3	46,6	151,8	2,5	94
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,8	11,8	6,2	173,2	0	0,5	0	1,8	33,8	14,2	109,3	1,5	272
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	13,4	6,7	34,5	250,9	0,4	0	23,4	0	93,2	60,7	209,7	4,6	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
Полдник														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	23,1	14,6	37,9	380,7	0	0,3	0,1	1,6	181,9	30,4	244,2	1,2	224
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2	
Всего за день:		82,4	66,2	244,8	1938,2	0,8	35,0	23,6	10,1	747,2	257,8	1139,0	17,0	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	647,1	663,6	2565,7	18928,4	8,7	407,3	8,1	108,2	7840,5	2578,2	10491,3	154,6
Среднее значение за период	64,71	66,36	256,57	1892,84	0,87	40,73	0,81	10,82	784,05	257,82	1049,13	15,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,69	17,12	66,19									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	445	120	755	340