

Утверждено

Исполнительный директор
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Золотая рыбка» г. Нурлат РТ

А.Р. Фаизова

от 01.03.2026г.



Десятидневное меню (с 01.03.2026г. по 31.08.2026г.)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21 «Золотая рыбка» г. Нурлат Республика Татарстан

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	450	180	374	208	321	370	243	188	270	328	324	2806	281	-169	8,0	6,9	12,7	147,7
Творог	40			90	17		13		45			165	17	-23	2,9	1,5	0,5	27,1
Сметана	11		2,7						3		2	7,7	0,8	-10,2		0,1		1,5
Сыр	6	7,3			7,3		7,3	1,6		7,3		30,8	3,1	-2,9	0,7	0,9		11,0
Мясо	55		41,6							16,2		57,8	5,8	-49,2	1,0	0,9		12,2
Птица	24	41,4		35,7	85,1	30,8	44,4		36		66,5	339,9	34	10	6,1	5,8		76,2
Рыба	37	32				39,9		48,2		62,6		182,7	18,3	-18,7	2,9	0,1		12,7
Колбасные изделия	6,9													-6,9				
Яйцо	24			5,8	44,28		4,43	47,55,	8,03	41,7	8,8	4868,74	486,9	462,9	60,0	54,3	3,3	741,5
Картофель	140	60,2	140,7	15,8	54,2	158,7	36,1	117,7	118,2	115,5	42,7	859,8	86	-54	1,7	0,4	13,6	64,2
Овощи разные	260	93	66	68,3	90,6	127,7	85	140,4	37	127,6	130,2	965,8	96,6	-163,4	1,6		6,7	34,3
Фрукты свежие	100		26		11				9			46	5	-95			0,4	2,1
Фрукты сухие	11	15	15	15	15	15	15	15	10	10	15	140	14	3				
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100		0,5	0,1	10,1	43,0
Напитки витаминизированные	50													-50				
Хлеб ржаной	50	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30	-20	2,0	0,3	12,7	61,2
Хлеб пшеничный	80	130	130	120	130	120	130	120	130	130	130	1270	127	47	9,4	0,7	61,6	292,0
Крупа (злаки), бобовые	43	81,2	71	66,4	39,8	57,4	59,2	62,6	37,4	64,6	81,2	620,8	62,1	19,1	7,1	1,2	39,0	194,5
Макаронные изделия	12	15					38,2				10	63,2	6,3	-5,7	0,7	0,1	4,3	20,7
Мука пшеничная	29	1,3	7	33,6	20,7	11,1	32,2	4,8	18,4	36	5,2	170,3	17	-12	1,9	0,2	11,3	54,2
Мука картофельная	3			20				20				40	4	1			3,1	12,4
Масло сливочное	21	15,1	17	10,2	16,5	10,8	19	13,7	15,3	14,9	16,6	149,1	14,9	-6,1		11,9		108,3
Масло растительное	11	4	5,7	7,3	13,1	14,3	9,7	10,4	8,1	6	7	85,6	8,6	-2,4		8,3		74,9
Кондитерские изделия	20	20		20		20		20	37		20	137	14	-6	0,9	1,2	10,0	54,4
Чай	0,6	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2	5,1	0,2	6,6	0,7	0,1	0,1	0,2	0,2	1,5
Какао-порошок	0,6			3,2			3,2	3,2				9,6	1	0,4	0,2	0,2	0,1	2,7
Кофейный напиток	1,2		2,4			2,4			2,4			7,2	0,7	-0,5	0,1	0,4	0,4	1,8
Сахарный песок	47	23,8	36,7	33,2	30	26,9	35,4	27,1	27,7	31,8	32,4	305	30,5	-16,5			29,6	118,0
Дрожжи	0,5				1		1			1		3	0,3	-0,2				0,2
Соль	6	6,6	6,4	4,9	4,2	7,4	8,4	4,8	4,6	6,4	2,8	56,5	5,7	-0,3				
															107,8	95,1	219,6	2 170,3

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

Сад 12 часов

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	41,4	40,9	48,2	50,3	44	43,6	621,9	40,9	53,2	49,5	1033,9	103,4	191
Жиры, г	60	34,2	39,5	39,9	58,3	39,5	45,9	561,6	41,9	39,6	42,8	943,2	94,3	157
Углеводы, г	261	178,9	224	203,7	158	187,86	193,8	219,5	180,3	189	187,36	1922,42	192,2	74
Энергетическая ценность, ккал	1800	1195,9	1382,7	1375	1364,5	1289,8	1367,8	8418,2	1268,9	1329,2	1337,8	20329,8	2033	113
Витамины														
В1, мг	0,9	0,51	0,51	0,21	0,21	0,55	0,41	3,21	0,41	0,81	0,75	7,58	0,8	89
С, мг	50	12,3	17,8	8,6	13	24,7	15,6	25,6	15,4	27,3	14,5	174,8	17,5	35
А, мг	500	0,6	0,8	0,8	0,7	0,8	0,5	12,7	0,4	0,5	1,4	19,2	1,9	
Е, мг	7	8,4	6,5	6,7	10,4	9,8	9,9	104,4	7,2	10,4	11,4	185,1	18,5	264
Минеральные вещества														
Са, мг	900	428,4	551,5	470,8	565,7	615,3	496,4	2750,3	484,7	627	561,9	7552	755,2	84
Mg, мг	200	203,9	178,5	160,1	143,4	225,9	199,5	700	146,5	308,1	185,9	2451,8	245,2	123
P, мг	1350	632,7	753,8	673	708,9	846,2	702,9	8834	639,3	952,2	712,7	15455,7	1545,6	114
Fe, мг	10	9,9	10,4	8,5	9,1	10,8	10,8	117,6	8,4	17,1	11,3	213,9	21,4	214

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,6	3,6	20,9	0,2	0	0	2,6	14,9	68,9	102,1	2,3	181	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/8	3,5	2,3	12,1	0	0,1	0	0,5	69,2	10,0	55,3	0,6	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0	0	6,6	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	378	8,1	5,9	39,6	0,2	0,1	0	3,1	89,5	80,1	157,4	2,9			
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	2008	
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,2	1,6	2,3	27,5	0	1,5	0	1,0	6,7	7	20,7	0,3	2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,8	5,8	11,7	107,1	0	0,7	0,2	1,6	20,6	8,5	22,5	0,5	105	
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,9	7,8	3,0	114,3	0	1,5	0,2	0,2	17,9	13,5	73,2	0,8	277	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,5	3,2	26,3	143,7	0	0	0,3	11,1	17,7	50,9	0,4	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	
Итого за прием пищи:	670	16,9	18,8	74,4	534,6	0,1	3,7	0,4	4,2	73,7	60,0	208,5	3,6		
Полдник															
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	
ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,1	178,8	0,1	1,3	0	0,1	221,8	29,2	189	0,6		
Ужин															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,7	2,8	15,4	118,3	0,1	5,2	0,2	0,5	26,6	23,4	55,7	1,0	87	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	420	9,2	2,9	32,9	195,2	0,1	5,2	0,2	0,9	36,4	30,6	70,8	1,4		
Всего за день:		411,4	34,2	178,9	1195,9	0,51	12,3	0,6	8,4	428,4	203,9	632,7	9,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
		Белки, г									Углеводы, г			С, мг	
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,8	4,6	24,0	157,3	0,1	0,4	0	0,1	103,0	21,7	141,4	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	12,1	93,7	0	0	0	0,6	5,7	7,5	19,7	0,5	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0	0	6,6	26,3	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	375	6,6	8,8	42,7	277,3	0,1	0,4	0	0,7	114,1	30,4	161,1	1,1		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	1,6	4,5	35,6	0	1,6	0,6	1,0	18,3	12,8	18,3	0,8	40	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,0	2,9	20,3	120,7	0,1	5,0	0,2	0,9	32,0	24,0	87,2	1,1	90	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,5	10,6	4,7	147,3	0	0,2	0	2,0	12,1	14,9	88,9	1,5	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,1	3,2	14,6	97,1	0,1	7,1	0	0,2	33,0	20,6	60,2	0,9	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	705	17,6	18,7	75,2	542,7	0,3	13,9	0,8	5,2	112,8	85,6	295,8	5,9		
Полдник															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2012
СЛОЙКА С САХАРОМ	50	3,60	2,1	36,6	141	0	0	0	0	0	0	0	0	К/к	2008
Итого за прием пищи:	230	6,30	4,3	50,2	226,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	5,9	5,3	24,4	169,2	0,1	0,5	0	0,1	116,4	26,7	137,1	1,2	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/7	2,5	2,2	11,9	78,0	0	0,5	0	0	98,7	11,6	65,2	0,1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	367	9,9	7,6	46,0	293,2	0,1	1,0	0	0,5	219,2	44,2	217,4	1,7		
Всего за день:	40,90	39,5	224,0	1382,7	0,51	17,8	0,8	6,5	551,5	178,5	753,8	10,4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/50	17,7	12,3	19,5	263,3	0	0,2	0,1	1,0	134,0	19,6	177,3	0,6	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180/5	3,9	3,1	10,7	87,6	0	0,6	0	0	115,1	24,4	97,5	0,7	10/к	10/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	375	23,1	15,5	39,9	396,9	0	0,8	0,1	1,4	253,2	49,9	289,9	1,7		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	1,6	4,6	36,2	0	3,7	0,3	0,7	13,5	11,4	25,0	0,5	30	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,3	3,8	13,4	97,3	0	0,5	0,2	0,7	19,9	8,4	27,1	0,5	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,3	10,8	30,4	256,3	0	1,1	0,2	1,5	22,4	28,9	118,2	1,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	640	15,9	16,6	79,5	531,8	0,1	5,3	0,7	4,0	73,2	62,0	211,5	3,8		
Полдник															
КИСЕЛЬ	180	0	0	17,3	69,6	0	0	0	0	8,9	1,5	3,6	0	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	200	1,5	2	32,2	153,0	0	0	0	0	14,7	5,5	21,6	0,4		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	5,7	5,6	24,7	173,4	0,1	0,5	0	0,8	112,9	31,5	127,9	0,8	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	380	7,2	5,7	42,2	250,3	0,1	0,5	0	1,2	122,7	38,7	143,0	1,2		
Всего за День:	48,2	39,9	203,7	1375,0	0,21	8,6	0,8	6,7	470,8	160,1	673,0	8,5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	7,5	13,6	1,9	161,7	0	0,2	0,1	1,9	112,1	10,2	124,0	1,0	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	12,1	93,7	0	0	0	0,6	5,7	7,5	19,7	0,5	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0	0	6,6	26,3	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	345	9,3	17,8	20,6	281,7	0	0,2	0,1	2,5	123,2	18,9	143,7	1,5		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	2,3	4,4	43,1	0	2,1	0	1,2	14,1	8,9	19,6	0,7	34	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,3	4,1	11,9	89,2	0	2,3	0,2	1,8	15,8	14,3	33,0	0,5	94	2008
РАГУ ОВОЩНОЙ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,7	18,8	9,2	273,9	0	4,9	0,3	1,5	24,7	28,9	161,0	1,9	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	640	22,3	25,6	56,6	548,2	0,1	9,3	0,5	5,6	72,0	65,4	254,8	4,7		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99	0,1	1	0,1	0	192,8	21,2	136,1	0,2	434	2008
ВАТРУШКИ ИЗ ТВОРОГА	35	5,6	4,9	16,3	132,7	0	0	0	0,9	44,8	9,7	56,0	0,4	458	2012
Итого за прием пищи:	215	10,9	9,5	25,1	231,7	0,1	1	0,1	0,9	237,6	30,9	192,1	0,6		
Ужин															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	5,2	28,3	183,0	0	0,5	0	0,9	116,1	17,0	96,2	0,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	380	7,3	5,3	45,8	259,9	0	0,5	0	1,3	125,9	24,2	111,3	0,9		
Всего за день:		50,3	58,3	158,0	1364,5	0,21	13,0	0,7	10,4	565,7	143,4	708,9	9,1		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	5,7	6,9	22,4	175,3	0,1	0,5	0	0,9	118,2	40,3	145,7	1,0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	12,1	79,3	0	0,5	0	0	98,3	14,3	72,5	0,3	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	360	9,9	9,2	44,2	300,6	0,1	1,0	0	1,3	220,6	60,5	233,3	1,7		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,0	4,7	49,2	0	2,3	0,2	1,4	9,2	10,1	20,1	0,3		2012
СУП СВЕКОЛЬНИК НА М.М.К.Б.	200	2,4	2,3	18,4	104,0	0,1	9,0	0,2	1,0	30,8	30,1	67,8	1,5	77	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСО КУР	70	6,3	9,0	4,3	123,3	0	0,8	0	1,2	17,5	8,5	57,1	0,6	286	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,7	2,3	21,6	122,2	0,1	0	0	0,1	20,1	18,8	78,3	1,3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	690	16,7	17,0	80,1	540,7	0,3	12,1	0,4	4,8	95,0	80,8	264,5	5,3		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ/ВАСЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	200	6,9	3,8	22,46	155,4	0,04	0,9	0	0	229,0	29,2	183,6	0,4		
Ужин															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,9	7,0	11,6	117,4	0,1	8,6	0,4	2,3	31,4	20,8	43,7	0,9	137	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,6	2,3	2,1	55,8	0	0,1	0	0,9	22,5	23,4	99,0	0,7	257	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	155/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	400	10,0	9,4	31,2	250,1	0,1	8,7	0,4	3,6	63,7	51,4	157,8	2,0		
Всего за день:	44,0	39,5	187,86	1289,8	0,55	24,7	0,8	9,8	615,3	225,9	846,2	10,8			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/8/3	5,7	5,5	26,1	177,8	0,1	0	0	0,9	67,9	8,3	60,4	0,8	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/5	0	0	6,6	26,3	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	12,1	93,7	0	0	0	0,6	5,7	7,5	19,7	0,5	3	2008
Итого за прием пищи:	386	7,5	9,7	44,8	297,8	0,1	0	0	1,5	79,0	17,0	80,1	1,3		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	1,6	4,6	36,2	0	3,7	0,3	0,7	13,5	11,4	25,0	0,5	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	3,6	6,4	63,9	0	8,3	0,2	0,9	32,4	15,2	30,1	0,7	67	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,0	14,8	3,4	181,1	0	0,4	0	2,0	36,3	13,6	94,9	1,0	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4	3,0	18,1	115,5	0,1	0	0	2,3	14,2	60,1	89,2	2,1	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	690	18,6	23,4	63,6	538,7	0,2	12,4	0,5	7,0	113,8	113,6	280,4	5,9		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	180/5	3,9	3,1	10,7	87,6	0	0,6	0	0	115,1	24,4	97,5	0,7	111	111
БУЛОЧКА "ТЕОРОЖНАЯ"	50	6,1	5,0	22,5	160,2	0	0	0	0,9	37,8	8,8	63,5	0,5	479	2008
Итого за прием пищи:	235	10,0	8,1	33,2	247,8	0	0,6	0	0,9	152,9	33,2	161,0	1,2		
Ужин															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	5,5	4,5	24,8	163,6	0,1	0,6	0	0	133,9	24,5	159,3	0,6	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	380	7,0	4,6	42,3	240,5	0,1	0,6	0	0,4	143,7	31,7	174,4	1,0		
Всего за день:		43,6	45,9	193,8	1367,8	0,41	15,6	0,5	9,9	496,4	199,5	702,9	10,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,9	5,2	22,2	0,1	0,4	0	0,1	93,8	22,5	115,1	1,1	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180/5	3,9	3,1	10,7	0	0,6	0	0	115,1	24,4	97,5	0,7	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	365	10,3	8,4	42,6	0,1	1,0	0	0,5	213,0	52,8	227,7	2,2		
II Завтрак														
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	
Обед														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	3	4,1	46,3	0	1,9	0	1,4	15,8	9,4	18,5	0,6	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,7	6,2	20,1	158,6	0,3	5,6	0,2	3,1	36,0	33,3	80,9	1,9	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	588,6	535,2	50,4	7368,3	2,5	10,7	12,5	96,5	2395,7	595,6	8272,7	108,0	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	660	598,5	544,8	105,7	7715,2	2,9	18,2	12,7	102,1	2464,9	591,6	8413,3	112,1	
Полдник														
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,3	69,6	0	0	0	0	8,9	1,5	3,6	0	411
ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	2008
Итого за прием пищи:	170	1,5	2	32,2	153,0	0	0	0	0	14,7	5,5	21,6	0,4	
Ужин														
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,6	6,2	11,6	140,7	0,2	4,4	0	1,3	40,9	38,9	149,3	1,1	254
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,6	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	350	11,1	6,3	29,1	217,6	0,2	4,4	0	1,7	50,7	46,1	164,4	1,5	
Всего за день:	621,9	561,6	511,6	219,5	8418,2	3,21	25,6	12,7	104,4	2750,3	700,0	8834,0	117,6	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	160	5,7	6,3	26,2	185,2	0,1	0,6	0	0,5	131,5	28,5	129,9	0,6	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160/5	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	4,9	1,1	0	0	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	12,1	93,7	0	0	0	0,6	5,7	7,5	19,7	0,5	3	2008
Итого за прием пищи:	355	7,5	10,5	44,1	302,1	0,1	0,6	0	1,1	142,1	37,1	149,6	1,1		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	1,9	3,2	32,7	0	1,6	0	1,0	3,5	4,3	10,5	0,3		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160	2,9	3,7	15,9	108,1	0	2,9	0,2	0,8	19,5	13,8	42,0	0,7	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	8,3	10,9	13,2	185,1	0,1	7,1	0,2	1,7	24,4	26,4	101,8	1,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19,4	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	530	15,1	16,9	59,6	452,5	0,2	11,6	0,4	4,6	63,4	57,5	195,5	4,0		
Полдник															
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	10,4	6,5	26,3	231,9	0	0,1	0	0,9	76,6	15,7	111,6	0,9	224	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	350	11,9	8,6	45,8	308,4	0	0,1	0	1,3	86,4	22,9	126,7	1,3		
Всего за день:		40,9	41,9	180,3	1269,9	0,41	15,4	0,4	7,2	484,7	146,5	639,3	8,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		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	130	5,2	10,5	1,7	121,5	0	0,2	0,1	1,2	54,5	7,7	85,0	0,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	12,1	79,3	0	0,5	0	0	98,3	14,3	72,5	0,3	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/8	3,5	2,3	12,1	83,9	0	0,1	0	0,5	69,2	10,0	55,3	0,6	3	2008
Итого за прием пищи:	343	11,4	15,0	25,9	284,7	0	0,8	0,1	1,7	222,0	32,0	212,8	1,7		
II Завтрак															
СОКФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	2,0	4,9	42,0	0	2,5	0,2	0,9	14,5	11,3	24,3	0,7	45	2012
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	6,6	5,0	21,1	156,0	0,2	4,9	0,2	1,6	27,7	56,3	117,0	2,3	93	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	13,4	5,9	12,9	158,4	0,2	8,2	0	1,1	86,2	51,8	213,0	1,5	254	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19,4	0	0	0	0	6,5	1,4	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	590	24,3	13,3	66,2	483,0	0,5	15,6	0,4	4,7	144,4	132,4	395,5	6,1		
Полдник															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,5	2,2	15,9	97,8	0	0,7	0	0	117,5	30,6	101,9	3,8	к/к	к/к
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	4,5	3,2	25,5	149,7	0,1	7,8	0	0,4	31,8	11,9	44,9	0,8	451	2008
Итого за прием пищи:	260	8,0	5,4	41,4	247,5	0,1	8,5	0	0,4	149,3	42,5	146,8	4,6		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,5	5,7	28,1	194,1	0,2	0,4	0	3,1	94,5	90,0	175,0	2,9	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	370	9,0	5,8	45,6	271,0	0,2	0,4	0	3,5	104,3	97,2	190,1	3,3		
Всего за день:		53,2	39,6	189,0	1329,2	0,81	27,3	0,5	10,4	627,0	308,1	952,2	17,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		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	180	4,7	4,7	14,1	117,3	0,1	0,6	0	0,2	134,4	16,1	99,1	0,3	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,8	4,2	12,1	93,7	0	0	0	0,6	5,7	7,5	19,7	0,5	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160/5	0	0	5,8	23,2	0	0	0	0	4,9	1,1	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	375	6,5	8,9	32,0	234,2	0,1	0,6	0	0,8	145,0	24,7	118,8	0,8		
II Завтрак															
СОК/ФРУКТЫ	100/200	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	300	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	13,3	17,0	0,9	210,3	0	0,6	0,1	0,8	35,0	14,0	127,7	1,2	319	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	2,3	4,4	14,9	108,8	0,1	9,2	0,2	1,9	40,8	26,5	54,0	1,4	57	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10	4,1	20,9	161,1	0,3	0	0	4,2	37,7	35,6	92,0	2,8	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	690	29,8	26,0	74,6	653,4	0,5	11,0	1,4	8,4	157,5	109,1	343,4	7,5		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ/ВАФЛИ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		
Итого за прием пищи:	200	6,9	3,8	22,46	155,4	0,04	0,9	0	0	229,0	29,2	183,6	0,4		
Ужин															
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ	130	4,3	3,9	30,9	174,9	0,1	0	0	1,7	13,6	11,7	44,8	0,8	204	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4		
Итого за прием пищи:	350	5,8	4,0	48,4	251,8	0,1	0	0	2,1	23,4	18,9	59,9	1,2		
Всего за день:		49,5	42,8	187,36	1337,8	0,75	14,5	1,4	11,4	561,9	185,9	712,7	11,3		

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	1038,5	946,8	1943,3	20463,9	7,8	174,8	19,2	187,7	7566,9	2520,7	15557,8	216,2
Среднее значение за период	103,85	94,7	194,33	2046,4	0,78	17,5	1,9	18,8	756,7	252,1	1555,8	21,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,30	41,6	38,10									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	366	300	651	208	375