

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 5 «Ромашка»  
села Шедок  
\_\_\_\_\_ Е.А. Семенова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей до 3-х лет в ДОУ с10,5-часовым пребыванием  
сезон: летне-осенний

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
286	Плов фруктовый	120	4,61	4,22	59,03	254,68	16,31	0,85	0,01	0,01	1,81
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	<b>ИТОГО:</b>		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
<b>Обед</b>											
80	Суп картофельный с крупой	180	8,60	8,41	14,33	167,25	45,30	1,27	0,10	0,15	9,11
295	Печень по строгановски	70	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69
321	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
<b>Полдник</b>											
41	Салат из свежих овощей	40	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
424	Омлет натуральный	120	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
394	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>49,10</b>	<b>50,05</b>	<b>218,94</b>	<b>1491,98</b>	<b>537,05</b>	<b>10,82</b>	<b>0,58</b>	<b>0,89</b>	<b>53,23</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с пшеном	150	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Кондитерские изделия	30	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,03	0,00
1	Бутерброд с маслом	15/5	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85

<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
	ИТОГО:		0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
<b>Обед</b>											
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
282	Биточек из говядины рубленый	60	5,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
336	Капуста тушеная	100	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		16,35	19,72	97,04	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99
<b>Полдник</b>											
240	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/5	14,33	11,52	20,18	222,80	144,70	1,21	0,06	0,25	1,45
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		19,81	16,40	29,25	324,80	371,50	1,40	0,14	0,53	3,91
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>48,97</b>	<b>54,02</b>	<b>219,30</b>	<b>1454,64</b>	<b>784,79</b>	<b>11,10</b>	<b>0,61</b>	<b>1,06</b>	<b>56,25</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Горошек зелёный	30	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	0,36	0,02	0,03	6,00
424	Омлет натуральный	100	6,42	13,94	0,23	151,67	20,42	1,05	0,12	0,09	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		18,92	29,17	31,13	464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	150	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
<b>Обед</b>											
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
586	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,55	21,73	99,30	620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14
<b>Полдник</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	70	7,39	4,18	3,48	79,95	27,77	0,51	0,05	0,05	1,79
392	Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
368	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00

	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,15	59,48	5,00	0,27	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>58,20</b>	<b>63,17</b>	<b>176,86</b>	<b>1443,90</b>	<b>672,45</b>	<b>11,45</b>	<b>0,80</b>	<b>1,12</b>	<b>67,26</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с гречневой крупой	160	5,37	4,93	15,37	127,44	144,79	1,01	0,10	0,20	0,82
394	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1	Бутерброд с маслом	15/5	2,32	3,81	14,64	103,92	7,18	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02
<b>2 завтрак</b>											
1103	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	5,29	3,43	33,81	105,55	9,58	0,56	0,07	0,07	0,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
<b>Обед</b>											
33	Салат из свежих овощей	40	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,05	0,02	5,70
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,74	4,89	8,48	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47
668	Котлеты рубленые из кур	50	13,44	13,57	12,54	158,08	29,66	1,14	0,06	0,11	0,13
321	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
378	Кисель из плодов свежих	150	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47
<b>Полдник</b>											
54	Икра свекольная	40	1,41	2,76	7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03
261/ 354	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	60/15	9,17	4,20	11,42	121,40	45,29	0,63	0,08	0,08	0,34
392	Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>58,70</b>	<b>57,72</b>	<b>212,83</b>	<b>1570,21</b>	<b>799,80</b>	<b>10,70</b>	<b>0,73</b>	<b>1,28</b>	<b>43,64</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
41	Салат из моркови	40	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
209	Макаронник	150	9,72	6,68	55,03	318,79	19,01	2,08	0,12	0,08	0,00
397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	150	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
<b>Обед</b>											
85	Суп картофельный клецками	180/18	2,10	3,36	12,14	87,25	23,48	0,82	0,08	0,05	5,75
298/	Голубцы ленивые с	170/30	11,75	15,12	32,19	352,03	99,17	44,12	0,13	0,25	30,46

355	соусом сметанным										
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02
<b>Полдник</b>											
237	Запеканка из творога с яблочным соусом	80/30	7,81	12,15	26,88	287,65	152,39	1,07	0,06	0,26	0,69
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>53,87</b>	<b>48,77</b>	<b>233,32</b>	<b>1633,38</b>	<b>709,08</b>	<b>52,41</b>	<b>0,68</b>	<b>1,00</b>	<b>49,39</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
424	Омлет натуральный	100	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93
<b>2 завтрак</b>											
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
<b>Обед</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	180/5	2,02	6,30	12,96	116,80	50,34	1,20	0,05	0,04	10,29
279	Запеканка из печени с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
321	Пюре картофельное	100	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
<b>Полдник</b>											
13	Салат из свежих овощей	40	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70
255	Биточки рыбные запеченные	60	9,36	3,29	6,99	94,50	36,87	0,53	0,06	0,07	0,30
394	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
	Каша ячневая вязкая	110	3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		14,77	9,52	37,30	295,28	169,88	1,57	0,16	0,24	7,20
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>49,07</b>	<b>47,01</b>	<b>187,31</b>	<b>1371,89</b>	<b>555,59</b>	<b>8,94</b>	<b>0,55</b>	<b>0,81</b>	<b>60,94</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с пшеном	150	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
392	Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12

	ИТОГО:		9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/12	8,58	7,28	16,32	165,15	41,67	2,22	0,24	0,09	5,81
258	Шницель рыбный натуральный	60	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
314	Каша гречневая вязкая	100	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
<b>Полдник</b>											
236	Запеканка из творога с рисом, со сметаной	90/10	10,90	15,90	26,81	334,03	177,23	0,88	0,06	0,31	0,27
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	ИТОГО:		14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>59,02</b>	<b>55,43</b>	<b>205,55</b>	<b>1600,81</b>	<b>894,18</b>	<b>11,77</b>	<b>0,87</b>	<b>1,26</b>	<b>42,69</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,34	4,57	15,15	119,16	142,94	0,23	0,05	0,18	0,82
397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	20/5	2,36	7,38	14,70	136,44	8,36	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,85
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,85
<b>Обед</b>											
77	Суп картофельный с мясом	180/12	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	1,17	0,13	0,08	12,00
637	Птица отварная	50	11,40	7,30	0,00	114,00	21,00	1,00	0,02	0,08	0,00
336	Капуста тушеная	100	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из яблок сушеных	150	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
<b>Полдник</b>											
473	Булочка «Веснушка»	60	4,68	3,68	32,23	181,20	13,56	0,88	0,08	0,05	0,00
401	Кефир	150	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		9,90	8,18	42,70	241,96	169,74	2,49	0,12	0,28	0,54
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>43,96</b>	<b>40,60</b>	<b>200,99</b>	<b>1351,42</b>	<b>757,47</b>	<b>10,58</b>	<b>0,60</b>	<b>1,01</b>	<b>52,37</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
93	Суп молочный с	150	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91

	макаронными изделиями										
392	Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	15/5	1,56	3,73	9,78	80,12	5,18	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94
<b>2 завтрак</b>											
	Сок натуральный промышленного производства	150	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Кондитерские изделия	45	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,03	0,00
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
<b>Обед</b>											
14	Салат из свежих овощей	40	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
80	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,97	2,73	14,58	90,75	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25
321	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
282	Биточек из говядины рубленый	60	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
372	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,25	22,16
<b>Полдник</b>											
	Зеленый горошек	40	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70
245	Рыба припущенная	60	9,51	4,32	6,21	102,00	36,90	0,55	0,06	0,08	0,22
392	Чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
368	Фрукты свежие (по сезону)	65	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,68	14,52	79,58	413,32	288,70	1,30	0,20	0,40	2,46
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>47,92</b>	<b>43,11</b>	<b>244,97</b>	<b>1450,78</b>	<b>584,42</b>	<b>8,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,89</b>	<b>29,37</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Суп молочный с манной крупой	150	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	20/5	4,12	2,56	14,58	100,20	86,00	0,41	0,03	0,02	0,13
	ИТОГО:		14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,62	4,90	17,00	134,00	232,00	2,38	0,10	0,34	11,26
<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы	40	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,01	0,02	4,56
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	6,64	5,18	15,44	135,00	29,00	1,47	0,14	0,12	11,20
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69
	Рагу овощное	100	4,00	4,24	24,56	152,40	15,65	1,70	0,08	0,03	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	15	1,25	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81

<i>Полдник</i>											
1098	Ватрушка с творогом	60	8,33	4,48	26,26	179,25	45,51	0,56	0,06	0,09	0,00
400	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	Фрукты свежие	75	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	ИТОГО:		14,60	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>62,69</b>	<b>63,96</b>	<b>232,61</b>	<b>1634,66</b>	<b>836,47</b>	<b>13,44</b>	<b>0,79</b>	<b>1,21</b>	<b>36,40</b>

Примечание:

1. согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДООУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 50 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

#### ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
2	12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85
3	18,92	29,17	31,13	464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29
4	10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02
5	18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43
6	12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93
7	9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97
8	11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43
9	7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94
10	14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>12,61</b>	<b>15,15</b>	<b>56,70</b>	<b>400,60</b>	<b>218,03</b>	<b>1,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>4,62</b>

#### II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
2	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
3	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
4	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
5	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
6	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
7	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
8	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
9	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
10	5,62	4,90	17,00	134,00	232,00	2,38	0,10	0,34	11,26
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>2,93</b>	<b>2,38</b>	<b>11,45</b>	<b>78,25</b>	<b>118,57</b>	<b>0,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>4,53</b>

#### ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
2	16,35	19,72	97,04	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99
3	23,55	21,73	99,30	620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14
4	29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47
5	18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02
6	20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
7	30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
8	21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
9	20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,25	22,16
10	28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>23,60</b>	<b>21,55</b>	<b>96,05</b>	<b>674,99</b>	<b>146,17</b>	<b>10,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>31,57</b>



УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
2	19,81	16,40	29,25	324,80	371,50	1,40	0,14	0,53	3,91
3	10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29
4	18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15
5	12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40
6	14,77	9,52	37,30	295,28	169,88	1,57	0,16	0,24	7,20
7	14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44
8	6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85
9	18,68	14,52	79,58	413,32	288,70	1,30	0,20	0,40	2,46
10	14,60	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>14,02</b>	<b>13,31</b>	<b>49,07</b>	<b>346,54</b>	<b>230,37</b>	<b>2,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>8,44</b>

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак – 18-20%
- II завтрак – 5-7 %
- Обед – 32,3-35 %
- Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	49,10	50,05	218,94	1491,98	537,05	10,82	0,58	0,89	53,23
2	48,97	54,02	219,30	1454,64	784,79	11,10	0,61	1,06	56,25
3	58,20	63,17	176,86	1443,90	672,45	11,45	0,80	1,12	67,26
4	58,70	57,72	212,83	1570,21	799,80	10,70	0,73	1,28	43,64
5	53,87	48,77	233,32	1633,38	709,08	52,41	0,68	1,00	49,39
6	49,07	47,01	187,31	1371,89	555,59	8,94	0,55	0,81	60,94
7	59,02	55,43	205,55	1600,81	894,18	11,77	0,87	1,26	42,69
8	43,96	40,60	200,99	1351,42	757,47	10,58	0,60	1,01	52,37
9	47,92	43,11	244,97	1450,78	584,42	8,06	0,66	0,89	29,37
10	62,69	63,96	232,61	1634,66	836,47	13,44	0,79	1,21	36,40
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>53,15</b>	<b>52,38</b>	<b>213,27</b>	<b>1500,37</b>	<b>713,13</b>	<b>14,93</b>	<b>0,69</b>	<b>1,05</b>	<b>49,15</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
**для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием**  
**сезон: летне-осенний**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>1 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
286	Плов фруктовый	200	4,61	4,22	59,03	254,68	16,31	0,85	0,01	0,01	1,81
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/ 7,5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	<b>ИТОГО:</b>		11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	<b>ИТОГО:</b>		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
<b>Обед</b>											
87	Суп картофельный с крупой	200	8,60	8,41	14,33	167,25	45,30	1,27	0,10	0,15	9,11
295	Печень по строгановски	80	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
<b>Полдник</b>											
41	Салат из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
424	Омлет натуральный	120	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>49,10</b>	<b>50,05</b>	<b>218,94</b>	<b>1491,98</b>	<b>537,05</b>	<b>10,82</b>	<b>0,58</b>	<b>0,89</b>	<b>53,23</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Кондитерские изделия	75	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,03	0,00
1	Бутерброд с маслом	25/5	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие (по сезону)	75	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
	<b>ИТОГО:</b>		0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
<b>Обед</b>											
59	Борщ вегетарианский	200	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78

	(мелкошин-кованный)										
282	Биточек из говядины рубленый	70	5,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		16,35	19,72	97,04	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99
<b>Полдник</b>											
240	Запеканка из творога с яблоками (запеченный), со сгущенным молоком	100/10	14,33	11,52	20,18	222,80	144,70	1,21	0,06	0,25	1,45
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		19,81	16,40	29,25	324,80	371,50	1,40	0,14	0,53	3,91
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>48,97</b>	<b>54,02</b>	<b>219,30</b>	<b>1454,64</b>	<b>784,79</b>	<b>11,10</b>	<b>0,61</b>	<b>1,06</b>	<b>56,25</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
	Горошек зелёный	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	0,36	0,02	0,03	6,00
424	Яйцо вареное	1 шт/40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		18,92	29,17	31,13	464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
<b>Обед</b>											
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
586	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
	Напиток витаминизированный промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,55	21,73	99,30	620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14
<b>Полдник</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	80	7,39	4,18	3,48	79,95	27,77	0,51	0,05	0,05	1,79
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	Хлеб пшеничный	20	1,90	0,20	12,15	59,48	5,00	0,27	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>58,20</b>	<b>63,17</b>	<b>176,86</b>	<b>1443,90</b>	<b>672,45</b>	<b>11,45</b>	<b>0,80</b>	<b>1,12</b>	<b>67,26</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с	180	5,37	4,93	15,37	127,44	144,79	1,01	0,10	0,20	0,82

	гречневой крупой										
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1	Бутерброд с маслом	25/5	2,32	3,81	14,64	103,92	7,18	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02
<b>2 завтрак</b>											
1103	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	5,29	3,43	33,81	105,55	9,58	0,56	0,07	0,07	0,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
<b>Обед</b>											
	Салат из свежих овощей	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,05	0,02	5,70
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47
668	Котлеты рубленные из кур	65	13,44	13,57	12,54	158,08	29,66	1,14	0,06	0,11	0,13
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
378	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47
<b>Полдник</b>											
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	22,94	1,06	0,02	0,02	4,03
261/ 354	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным	70/30	9,17	4,20	11,42	121,40	45,29	0,63	0,08	0,08	0,34
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>58,70</b>	<b>57,72</b>	<b>212,83</b>	<b>1570,21</b>	<b>799,80</b>	<b>10,70</b>	<b>0,73</b>	<b>1,28</b>	<b>43,64</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
209	Макаронник	230	9,72	6,68	55,03	318,79	19,01	2,08	0,12	0,08	0,00
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7, 5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
<b>Обед</b>											
85	Суп картофельный клецками	200/25	2,10	3,36	12,14	87,25	23,48	0,82	0,08	0,05	5,75
298/ 355	Голубцы ленивые с соусом сметанным	240/30	11,75	15,12	32,19	352,03	99,17	44,12	0,13	0,25	30,46
	Сок натуральный промышленного производства	180	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02

<b>Полдник</b>											
237	Запеканка из творога с яблочным соусом	100/50	7,81	12,15	26,88	287,65	152,39	1,07	0,06	0,26	0,69
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	Фрукты свежие	75	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	ИТОГО:		12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>53,87</b>	<b>48,77</b>	<b>233,32</b>	<b>1633,38</b>	<b>709,08</b>	<b>52,41</b>	<b>0,68</b>	<b>1,00</b>	<b>49,39</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
424	Омлет натуральный	1 шт/40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7,5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93
<b>2 завтрак</b>											
	Сок натуральный промышленного производства	180	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
<b>Обед</b>											
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/7	2,02	6,30	12,96	116,80	50,34	1,20	0,05	0,04	10,29
279	Запеканка из печени с рисом	80	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
<b>Полдник</b>											
13	Салат из свежих овощей	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70
255	Биточки рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	94,50	36,87	0,53	0,06	0,07	0,30
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
	Каша ячневая вязкая	150	3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		14,77	9,52	37,30	295,28	169,88	1,57	0,16	0,24	7,20
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>49,07</b>	<b>47,01</b>	<b>187,31</b>	<b>1371,89</b>	<b>555,59</b>	<b>8,94</b>	<b>0,55</b>	<b>0,81</b>	<b>60,94</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/7,5	4,07	8,16	14,68	150,75	82,90	0,42	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
20	Салат из	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47

	белокочанной капусты										
81	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/12	8,58	7,28	16,32	165,15	41,67	2,22	0,24	0,09	5,81
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
	Сок натуральный промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
<b>Полдник</b>											
236	Запеканка из творога с рисом, со сметаной	140/15	10,90	15,90	26,81	334,03	177,23	0,88	0,06	0,31	0,27
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
	ИТОГО:		14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>59,02</b>	<b>55,43</b>	<b>205,55</b>	<b>1600,81</b>	<b>894,18</b>	<b>11,77</b>	<b>0,87</b>	<b>1,26</b>	<b>42,69</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,34	4,57	15,15	119,16	142,94	0,23	0,05	0,18	0,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	25/5	2,36	7,38	14,70	136,44	8,36	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43
<b>2 завтрак</b>											
368	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
<b>Обед</b>											
77	Суп картофельный	200	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	1,17	0,13	0,08	12,00
637	Птица отварная	55	11,40	7,30	0,00	114,00	21,00	1,00	0,02	0,08	0,00
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из яблок сушеных	190	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
<b>Полдник</b>											
473	Булочка «Веснушка»	80	5,20	4,91	39,02	221,00	62,70	2,01	0,11	0,12	0,00
401	Кефир	180	1,52	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>43,96</b>	<b>40,60</b>	<b>200,99</b>	<b>1351,42</b>	<b>757,47</b>	<b>10,58</b>	<b>0,60</b>	<b>1,01</b>	<b>52,37</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	25/5	1,56	3,73	9,78	80,12	5,18	0,22	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94
<b>2 завтрак</b>											

	Сок натуральный промышленного производства	180	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Кондитерские изделия	65	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,03	0,00
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
<b>Обед</b>											
91	Салат из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
80	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,97	2,73	14,58	90,75	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25
314	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
282	Биточек из говядины рубленый	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,25	22,16
<b>Полдник</b>											
13	Зеленый горошек	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70
269	Запеканка рыбная	75	9,51	4,32	6,21	102,00	36,90	0,55	0,06	0,08	0,22
392	Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,68	14,52	79,58	413,32	288,70	1,30	0,20	0,40	2,46
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>47,92</b>	<b>43,11</b>	<b>244,97</b>	<b>1450,78</b>	<b>584,42</b>	<b>8,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,89</b>	<b>29,37</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>											
<b>Завтрак</b>											
94	Суп молочный с манной крупой	180	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,70
397	Какао с молоком	180	9,51	4,32	6,21	102,00	36,90	0,55	0,06	0,08	0,22
3	Бутерброд с сыром	25/8	4,12	2,56	14,58	100,20	86,00	0,41	0,03	0,02	0,13
	ИТОГО:		14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08
<b>2 завтрак</b>											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,01	0,02	4,56
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,64	5,18	15,44	135,00	29,00	1,47	0,14	0,12	11,20
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	12,98	13,10	11,92	218,00	54,90	1,23	0,07	0,14	0,69
314	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	15,65	1,70	0,08	0,03	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81
<b>Полдник</b>											
1098	Ватрушка с творогом	70	8,33	4,48	26,26	179,25	45,51	0,56	0,06	0,09	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
368	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	32,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
	ИТОГО:		14,60	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25

	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>62,69</b>	<b>63,96</b>	<b>232,61</b>	<b>1634,66</b>	<b>836,47</b>	<b>13,44</b>	<b>0,79</b>	<b>1,21</b>	<b>36,40</b>
--	--------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

Примечание:

1. согласно СанПиН 2,3/2,4,3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДООУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно СанПиН 2,3/2,4,3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДООУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 50 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.



### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

#### ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
2	12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85
3	18,92	29,17	31,13	464,82	252,92	2,95	0,24	0,46	7,29
4	10,36	11,08	44,32	320,36	265,87	1,71	0,17	0,35	2,02
5	18,21	18,09	92,50	607,92	254,55	3,34	0,23	0,31	4,43
6	12,64	15,42	39,18	348,36	242,50	1,79	0,10	0,29	19,93
7	9,35	13,11	41,38	322,87	238,63	1,18	0,13	0,20	0,97
8	11,23	15,48	69,54	464,44	208,06	2,77	0,19	0,30	1,43
9	7,37	8,96	38,61	265,32	176,80	1,01	0,11	0,21	0,94
10	14,15	10,55	32,21	282,58	146,01	1,58	0,11	0,12	6,08
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>12,61</b>	<b>15,15</b>	<b>56,70</b>	<b>400,60</b>	<b>218,03</b>	<b>1,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>4,62</b>

#### II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
2	0,30	0,30	7,35	33,00	12,00	1,65	0,02	0,02	7,50
3	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
4	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,00
5	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
6	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
7	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
8	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
9	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
10	5,62	4,90	17,00	134,00	232,00	2,38	0,10	0,34	11,26
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>2,93</b>	<b>2,38</b>	<b>11,45</b>	<b>78,25</b>	<b>118,57</b>	<b>0,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>4,53</b>

#### ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
2	16,35	19,72	97,04	655,15	220,77	6,39	0,26	0,28	43,99
3	23,55	21,73	99,30	620,01	118,34	5,19	0,40	0,33	30,14
4	29,44	25,86	90,91	719,45	132,36	5,41	0,33	0,30	30,47
5	18,28	19,04	94,73	664,40	149,09	46,69	0,30	0,35	40,02
6	20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
7	30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
8	21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
9	20,92	19,63	104,49	682,60	103,68	5,37	0,32	0,25	22,16
10	28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>23,60</b>	<b>21,55</b>	<b>96,05</b>	<b>674,99</b>	<b>146,17</b>	<b>10,02</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>31,57</b>

**УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ**

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
2	19,81	16,40	29,25	324,80	371,50	1,40	0,14	0,53	3,91
3	10,51	7,77	38,87	267,07	77,99	3,13	0,12	0,10	29,29
4	18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15
5	12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40
6	14,77	9,52	37,30	295,28	169,88	1,57	0,16	0,24	7,20
7	14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44
8	6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85
9	18,68	14,52	79,58	413,32	288,70	1,30	0,20	0,40	2,46
10	14,60	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>14,02</b>	<b>13,31</b>	<b>49,07</b>	<b>346,54</b>	<b>230,37</b>	<b>2,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>8,44</b>

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак – 18-20%
- II завтрак – 5-7 %
- Обед – 32,3-35 %
- Уплотненный полдник – 15-20%

**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность , ккал	Ca	Fe	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С
1	49,10	50,05	218,94	1491,98	537,05	10,82	0,58	0,89	53,23
2	48,97	54,02	219,30	1454,64	784,79	11,10	0,61	1,06	56,25
3	58,20	63,17	176,86	1443,90	672,45	11,45	0,80	1,12	67,26
4	58,70	57,72	212,83	1570,21	799,80	10,70	0,73	1,28	43,64
5	53,87	48,77	233,32	1633,38	709,08	52,41	0,68	1,00	49,39
6	49,07	47,01	187,31	1371,89	555,59	8,94	0,55	0,81	60,94
7	59,02	55,43	205,55	1600,81	894,18	11,77	0,87	1,26	42,69
8	43,96	40,60	200,99	1351,42	757,47	10,58	0,60	1,01	52,37
9	47,92	43,11	244,97	1450,78	584,42	8,06	0,66	0,89	29,37
10	62,69	63,96	232,61	1634,66	836,47	13,44	0,79	1,21	36,40
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>53,15</b>	<b>52,38</b>	<b>213,27</b>	<b>1500,37</b>	<b>713,13</b>	<b>14,93</b>	<b>0,69</b>	<b>1,05</b>	<b>49,15</b>