

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием
сезон: летне-осенний

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
48	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	30/5/ 7,5	4,05	5,98	14,64	130,92	82,18	0,41	0,03	0,02	0,12
	ИТОГО:		11,31	11,99	92,50	487,60	214,39	1,33	0,06	0,10	2,27
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	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
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,05	0,02	5,70
200	Суп рыбный	250	8,60	8,41	14,33	167,25	45,30	1,27	0,10	0,15	9,11
288/ 3560	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	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
859	Компот из свежих 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
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		26,74	26,85	86,58	698,32	157,41	5,52	0,36	0,42	29,51
Полдник											
20	Салат из свежей капусты	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
424	Яйцо вареное	1 шт	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	15	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,73	10,89	32,02	270,86	152,45	2,21	0,14	0,35	13,45
	ВСЕГО за 1 день:		49,10	50,05	218,94	1491,98	537,05	10,82	0,58	0,89	53,23
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
236	Суп молочный с пшеном	180	5,22	4,93	16,71	132,12	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
943	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,51	17,60	85,66	441,69	180,52	1,66	0,19	0,23	0,85
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	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

Обед											
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
608	Биточек из говядины	70	5,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
708	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
868	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	15	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
Полдник											
240	Запеканка из творога с яблоками 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
	ВСЕГО за 2 день:		48,97	54,02	219,30	1454,64	784,79	11,10	0,61	1,06	56,25
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	0,36	0,02	0,03	6,00
536	Сосиска отварная	70	6,42	13,94	0,23	151,67	20,42	1,05	0,12	0,09	0,00
215	Омлет натуральный	80	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
73	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	30/8/ 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
2 завтрак											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	Кондитерское изделие	75	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,03	0,00
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,25
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
668	Котлеты рубленные из кур	80	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
	Сок в ассортименте	180	0,00	0,00	20,16	81,00	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	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
Полдник											
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	70/50	7,39	4,18	3,48	79,95	27,77	0,51	0,05	0,05	1,79
392	Чай с сахаром	180/10	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

	ВСЕГО за 3 день:		58,20	63,17	176,86	1443,90	672,45	11,45	0,80	1,12	67,26
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
168	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,37	4,93	15,37	127,44	144,79	1,01	0,10	0,20	0,82
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	30/5	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
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	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
Обед											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,05	0,02	5,70
187	Щи из свежей капусты с картофелем. со сметаной	250,7	1,74	4,89	8,48	84,75	43,33	0,80	0,06	0,05	18,47
586	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
869	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	15	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
Полдник											
462	Ленивые вареники	150/10	20,90	15,90	20,81	334,03	177,23	0,88	0,06	0,31	0,27
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		18,58	20,46	69,76	495,20	388,77	1,82	0,21	0,61	3,15
	ВСЕГО за 4 день:		58,70	57,72	212,83	1570,21	799,80	10,70	0,73	1,28	43,64
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
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	200	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	30/8/ 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
2 завтрак											
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
Обед											
85	Суп картофельный клецками	250/25	2,10	3,36	12,14	87,25	23,48	0,82	0,08	0,05	5,75
282	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
344	Рагу из овощей	150	2,7	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,85
	Сок в ассортименте	190	0,00	0,00	31,92	85,50	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	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
Полдник											
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	180/10	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:		12,16	7,14	38,53	269,06	82,24	2,20	0,11	0,11	4,40

	ВСЕГО за 5 день:		53,87	48,77	233,32	1633,38	709,08	52,41	0,68	1,00	49,39
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
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	Яйцо вареное	1 шт	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	30/5/ 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
2 завтрак											
	Сок в ассортименте	190	0,96	0,00	21.10	84.70	14.45	0,37	0,02 1	0,02 1	3,66
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,05	0,02	5,70
57	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/7	2,02	6,3	12,96	116,80	50,34	1,20	0,05	0,04	10,29
279	Запеканка из отварного мяса с рисом	70	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
	Хлеб пшеничный	15	1,51	0,16	9,72	47,60	4,00	0,22	0,02	0,04	0,00
	ИТОГО:		20,71	22,07	88,54	638,71	127,97	5,20	0,26	0,25	30,00
Полдник											
473	Булочка веснушка	80	6,24	4,09	43,09	241,60	18,08	1,17	0,11	0,06	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
	ИТОГО:		8,91	6,43	57,4	330,6	131,98	1,54	0,15	0,20	1,20
	ВСЕГО за 6 день:		49,07	47,01	187,31	1371,89	555,59	8,94	0,55	0,81	60,94
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/8/ 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
2 завтрак											
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
Обед											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
81	Суп картофельный с бобовыми	250	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 в ассортименте	180	0,00	0,00	20,16	81,00	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	3,72	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:		30,38	19,19	107,96	727,71	136,32	7,65	0,55	0,28	31,02
Полдник											
236	Запеканка из творога с рисом, со сметаной	140/10	10,90	15,90	26,81	334,03	177,23	0,88	0,06	0,31	0,27
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
368	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,0
	ИТОГО:		14,07	18,63	49,01	460,23	303,23	2,76	0,12	0,47	9,44
	ВСЕГО за 7 день:		59,02	55,43	205,55	1600,81	894,18	11,77	0,87	1,26	42,69
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный с рисом	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	30/10	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
2 завтрак											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	Кондитерское изделие	75	4,87	5,16	44,25	132,07	16,39	0,55	0,06	0,06	0,09
	ИТОГО:		10,09	9,66	51,81	224,07	239,59	0,73	0,10	0,29	0,63
Обед											
77	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	1,17	0,13	0,08	12,00
637	Птица отварная	75	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 смеси сухофруктов	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:		21,27	15,55	81,19	553,02	156,47	5,14	0,28	0,27	41,55
Полдник											
54	Икра морковная	150	5,20	4,91	39,02	221,00	62,70	2,01	0,11	0,12	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	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
368	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,0
	ИТОГО:		6,24	5,07	42,70	241,96	169,74	2,49	0,09	0,21	8,85
	ВСЕГО за 8 день:		43,96	40,60	200,99	1351,42	757,47	10,58	0,60	1,01	52,37
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
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	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/5	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
2 завтрак											
	Сок в ассортименте	190	0,96	0,00	21,10	84,70	14,45	0,37	0,21	0,04	3,66
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
Обед											
14	Салат из свежих помидоров с луком	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	250	1,97	2,73	14,58	90,75	23,05	0,88	0,10	0,06	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	60/60	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
314	Каша перловая вязкая	150	3,02	4,16	21,36	135,00	13,40	0,59	0,03	0,02	0,00
372	Компот из свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55

	яблок										
	Хлеб пшеничный	15	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
Полдник											
1098	Пирожки 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	35,20	12,80	1,76	0,02	0,02	8,0
	ИТОГО:		14,13	9,68	43,16	316,45	285,11	2,51	0,16	0,39	10,46
	ВСЕГО за 9 день:		47,92	43,11	244,97	1450,78	584,42	8,06	0,66	0,89	29,37
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный с манной крупой	180	4,69	4,57	14,78	118,98	144,13	0,23	0,06	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
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7.5	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
2 завтрак											
401	Кефир	180	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
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	0,75	0,01	0,02	4,56
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	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	15	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:		28,32	25,85	109,71	790,50	159,25	7,65	0,36	0,34	16,81
Полдник											
13	Салат из свежих огурцов	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	180/10	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:		14	22,66	73,69	427,58	299,21	1,83	0,22	0,41	2,25
	ВСЕГО за 10 день:		62,69	63,96	232,61	1634,66	836,47	13,44	0,79	1,21	36,40

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ 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 ₁	B ₂	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
СРЕДНЕЕ	12,61	15,15	56,70	400,60	218,03	1,93	0,15	0,26	4,62

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	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
СРЕДНЕЕ	2,93	2,38	11,45	78,25	118,57	0,90	0,04	0,15	4,53

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	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
СРЕДНЕЕ	23,60	21,55	96,05	674,99	146,17	10,02	0,34	0,31	31,57

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергет. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
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
СРЕДНЕЕ	14,02	13,31	49,07	346,54	230,37	2,07	0,15	0,34	8,44

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	B ₁	B ₂	C
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
СРЕДНЕЕ	53,15	52,38	213,27	1500,37	713,13	14,93	0,69	1,05	49,15