СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета МБДОУ ЦРР–
детского сада «Аленький цветочек»
_____Л.Н. Зорькина

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ ЦРР –
детским садом
«Аленький цветочек»
_____ Л.И. Бабич
приказ от 31.08.2026 № 153

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 –ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в МБДОУ ЦРР – детском саду «Аленький цветочек»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,0 ГОДА ДО 3–х ЛЕТ
СЕЗОН ЗИМА–ВЕСНА
в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282–26

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
1 день																			
Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,42	10,1	0,04	0,54	17,85	0,02	0,13	113,7	91,8	14,6	140	15,6	1,86	23,83	0,27
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**365**	**10,7**	**10,55**	**39,3**	**204**	**0,13**	**1,15**	**55,9**	**0,09**	**0,285**	**250,8**	**236,4**	**55,1**	**362,7**	**27,4**	**5,51**	**101**	**1,86**
2 завтрак																			
Пром	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
54-11с	Суп крестьянский с рисовой крупой	150	3,7	4,35	8,45	87,8	0,03	4,81	77,4	0	0,03	19,2	30,3	11,55	146,6	11,55	0,95	15,45	0,37
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,65	13,2	169,3	0,11	7,72	24,53	0,06	0,1	18,75	162	75,8	594	33	15,53	125,3	1,73
54-16з	Винегрет овощной	40	0,4	3,53	2,73	44,73	0,01	1,51	48,6	0	0,01	8	14	6,46	85,33	5,3	0,09	8	0,27
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	**540**	**26,7**	**13,1**	**60,8**	**469**	**0,24**	**14,05**	**161,8**	**0,06**	**0,14**	**96,75**	**271,9**	**116,1**	**914,8**	**51,52**	**19,22**	**249,3**	**4,04**
Полдник																			
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,87	20,1	0	0,03	0,23	0	0,01	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
	Итого	**400**	**13,15**	**16,2**	**27,23**	**309,5**	**0,11**	**10,3**	**159**	**1,89**	**0,39**	**119,3**	**210**	**33,2**	**465**	**3,6**	**23,9**	**91,1**	**5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,35**	**42,35**	**131,5**	**1033**	**0,51**	**26,2**	**399**	**2,1**	**0,99**	**587**	**813**	**218**	**1888**	**91,52**	**50,6**	**461,4**	**11**

2 день

Завтрак

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы	Энерцен	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг

					мг	ккал													
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,45	8,5	25,75	204,7	0,17	0,39	30,17	0,10	0,13	0,39	175	47,5	205,8	38,3	10,92	46,7	1,42
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**371**	**15,31**	**18,04**	**51,64**	**430,9**	**0,27**	**1,07**	**91,67**	**0,76**	**0,335**	**216,7**	**364,6**	**91,2**	**436,3**	**50,1**	**15,87**	**123,9**	**3,17**
2 завтрак																			
Пром	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
8516411-27з	Морковь отварная дольками	30	0,4	1	2,05	18,8	0,015	0,65	396,5	0,02	0,02	8	16	11	54,5	1,65	0,045	18	0,2
54-18с	Свекольник со сметаной	150	1,35	3,22	8,03	66,23	0,04	4,38	45	0	0,03	18,9	35,55	15,75	255	13,2	0,33	18,75	0,75
54-8м	Тефтели из говядины паровые	60	8,25	7,13	5,03	117	0,04	0,79	4,9	0,023	0,05	11,03	84	11,03	149,3	11,03	0,53	34	1,2
54-9г	Рагу из овощей	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
54-20хн	Кисель из свежих фруктов	150	0,3	0,08	10,8	44,8	0,01	9	1,8	0	0,01	12,75	10,5	4,3	62,03	0,75	0,16	6,38	0,11
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	**550**	**16**	**17,41**	**57,54**	**451**	**0,23**	**23,8**	**675**	**0,053**	**0,17**	**105**	**260**	**84,05**	**924**	**48,1**	**4,13**	**207,7**	**4,6**
Полдник																			
54-6т	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,052	0,97	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,8	22,53	32,6	44,2	0,73
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	**400**	**28,55**	**8,22**	**66,4**	**460,5**	**0,17**	**71**	**49,35**	**0,12**	**0,32**	**226**	**296**	**59,2**	**700**	**25,2**	**33,9**	**72,8**	**3,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62,7**	**46,17**	**180**	**1393**	**0,7**	**96,6**	**838**	**1**	**1**	**668**	**1015**	**248**	**2206**	**132,4**	**56**	**424,4**	**11,7**

3 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,5	7	25,5	187	0,09	0,43	31,17	0,1	0,13	117,8	166,7	25	158,3	37,5	12,6	46,66	0,67
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,36	0,04	0,61	15,6	0	0,15	128,7	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1

Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**365**	**12,06**	**14,14**	**51,4**	**381**	**0,18**	**1,04**	**69,27**	**0,17**	**0,29**	**254,6**	**311,3**	**65,5**	**381**	**49,3**	**16,25**	**123,8**	**2,28**
Завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
54-5с	Суп из овощей с фри-кадельками мясными	150	6,5	4,57	10,5	108,8	0,075	5,6	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,5	0,53	36,8	1,05
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	60	8,6	1,54	5,14	68,6	0,05	0,09	12	0,19	0,06	21,6	113,4	24,6	180,9	82,8	8,3	339,6	0,54
54-6г	Рис отварной	110	2,71	3,52	26,76	149,2	0,022	0	13,5	0,066	0,022	5,06	53,53	17,6	34,2	15,4	5,31	19,8	0,37
54-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	**550**	**21,93**	**11,65**	**73,8**	**486,9**	**0,24**	**8**	**103,5**	**0,29**	**0,17**	**106**	**312,2**	**90**	**805,7**	**126**	**17,05**	**526,2**	**4,12**
Полдник																			
54-17м	Запеканка картофель-ная с печенью	130	14,9	7,15	20,86	208	0,25	19,76	3693	0,14	1,35	26	264	35,8	698	36,4	27	207,4	5,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	20,1	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	**400**	**17,05**	**7,8**	**45,3**	**322**	**0,31**	**30**	**3693**	**0,14**	**1,4**	**50**	**298**	**54,3**	**1007**	**39,1**	**28,3**	**244**	**8,6**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,84**	**36,1**	**175**	**1241**	**0,76**	**40**	**3887**	**0,65**	**2,03**	**531**	**1017**	**224**	**2340**	**223,4**	**63,6**	**914**	**15,1**

4 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,23	7,65	28,2	206,2	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	95,25	140	36,75	162	39	2,33	26,25	1
4-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
3-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
4-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**371**	**11,13**	**13,95**	**48,65**	**366,1**	**0,2**	**0,51**	**77,33**	**0,26**	**0,173**	**185,9**	**218**	**52,7**	**210**	**40**	**5,2**	**69,2**	**2,3**

2 завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
54-29з	Тушеная морковь с изюмом и ламинарией	30	0,4	1,15	3,5	26,15	0,015	0,63	383	0,04	0,02	9,5	16,5	11,5	59	186	0,06	19,5	0,24
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3,46	2,47	8,55	70,13	0,04	2,78	76,05	0,04	0,03	7,8	27	9,6	166,5	7,65	0,71	15,9	0,4
54-3м	Голубцы ленивые	60	5,04	4,6	3,84	77	0,02	6,6	5,47	0,024	0,045	19,2	55,2	11,4	162,8	10,2	0,53	21,75	0,83
54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
54-33хн	Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	**550**	**15,02**	**12,58**	**58,07**	**406,83**	**0,242**	**21,45**	**482,8**	**0,174**	**0,187**	**83,42**	**226**	**75,66**	**962,6**	**226,4**	**4,61**	**192**	**3,9**
Полдник																			
54-7т	Творожно-пшенная запеканка	130	9,8	4,6	11,53	126,4	0,07	0,07	27,65	0,23	0,11	60	117	20,8	73,32	15,6	11,87	20,8	0,74
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	**400**	**12,85**	**5,37**	**51**	**310,4**	**0,19**	**70,07**	**39,65**	**0,23**	**0,17**	**107,6**	**165**	**53,1**	**635**	**18,3**	**13,2**	**49,4**	**3,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**41,8**	**34,4**	**162**	**1134**	**0,66**	**92,7**	**622**	**0,71**	**0,7**	**497**	**704**	**195,5**	**1953**	**294**	**25**	**331**	**10,1**

5 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
завтрак																			
54-16к	Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,053	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**365**	**10,31**	**11,5**	**44**	**320,6**	**0,136**	**1,03**	**58,5**	**0,123**	**0,245**	**224,1**	**237,6**	**60,75**	**340,5**	**49,3**	**6,75**	**100,5**	**2,01**
завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
54-24з	Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
4-18м	Печень говяжья по	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45

	строгоновски																		
54-9г	Рагу из овощей	110	2,05	5,42	10	97,8	0,05	8,95	226,6	0,01	0,06	41,07	51,33	21,27	314,6	19,8	0,41	30,07	0,73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,36	11,93	59,4	0,045	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,97	1,65	72	1,2
	Итого	**550**	**22,83**	**17,93**	**63,65**	**517**	**0,37**	**26,6**	**3166**	**0,13**	**1,145**	**148,1**	**400,8**	**91,62**	**1112**	**131,5**	**27,6**	**519,2**	**6,96**
Полдник																			
54-2о	Омлет с зеленым горошком	130	8,5	9,3	4,16	133	0,06	1,3	107,5	1,21	0,27	86,7	142,1	16,5	145,6	28,6	15,25	39	1,34
54-4гн	Чай с молоком	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	**400**	**11,7**	**10,72**	**30,2**	**265,2**	**0,13**	**11,52**	**113**	**1,21**	**0,35**	**150**	**205**	**39,5**	**500**	**34,7**	**17,23**	**83**	**4,54**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47,64**	**42,65**	**142**	**1154**	**0,67**	**40**	**3360**	**1,51**	**1,91**	**642,2**	**938,4**	**206**	**2098**	**224,3**	**53,6**	**723**	**13,6**

6 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
автрак																			
4-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,3	0,04	0,46	20	0,04	0,12	111,8	100,8	21	127,5	38,33	4,66	29,3	0,32
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
23 гн	Кофейный напиток	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,57	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	0,98
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**371**	**12,9**	**13,64**	**47,4**	**364,5**	**0,14**	**1,1**	**81,5**	**0,2**	**0,33**	**328,1**	**290,4**	**64,7**	**358**	**50,1**	**9,6**	**106,5**	**2**
трак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
	Икра свекольная	30	0,46	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,11	3,05	0,21
	Суп гороховый	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	108,9	32,55	457	61,5	4,72	253,7	0,9
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60	10,05	8,6	3,97	142	0,13	7,46	2836	0,017	1	23,24	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,44

54-11г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
4-32хн	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**550**	**23,37**	**16,36**	**63,3**	**503**	**0,4**	**26,3**	**2947**	**0,19**	**1,18**	**140**	**392**	**87,4**	**1276**	**133**	**27,7**	**515,6**	**6,5**
олдник																			
54-2т	Запеканка из творога с морковью	130	11,2	7,97	22,8	216,6	0,07	1,84	1017,5	0,2	0,2	121,3	173,3	43,33	234,8	24,27	15,6	81	1,2
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	**400**	**14,25**	**8,74**	**62,3**	**400,6**	**0,19**	**71,84**	**1030**	**0,2**	**0,26**	**169**	**221**	**75,63**	**797**	**27**	**17**	**110**	**4,25**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**53,32**	**41,24**	**177,2**	**1319**	**0,76**	**100**	**4080**	**0,64**	**1,94**	**757**	**998**	**242**	**2577**	**219**	**56,3**	**752**	**13**

7 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
втрак																			
4-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,32	4,35	20	140,5	0,11	0,37	18	0,04	0,15	84	131,3	58,5	177,8	37,5	2,73	21	1,76
3-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
ром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**365**	**11,9**	**11,5**	**46**	**334,4**	**0.2**	**1**	**56,1**	**0,11**	**0,31**	**221,1**	**276**	**99**	**400,5**	**49,3**	**6,4**	**98,2**	**3,4**
втрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
12з	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	0,015	1,62	280	0	0,015	9	18,5	11,5	92	5,5	0,1	14	0,33
2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	3,75	7,6	82,8	0,023	5,1	101,3	0	0,03	25,2	32	14,4	198,8	12,9	0,3	17	0,67
4р	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7,74	2,4	3,7	67,5	0,05	0,56	177	0,28	0,075	30,6	113,4	26,4	190	73,2	8,2	296,4	0,63
г	Макароны отварные	110	4	4	24,04	144,7	0,04	0	13,53	0,076	0,025	8,8	30	5,3	39,43	15,4	0,042	8,8	0,53
н	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07

Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**550**	**20,2**	**12,8**	**77,4**	**507,3**	**0,22**	**7,3**	**583,1**	**0,36**	**0,15**	**122,6**	**240,6**	**75,7**	**559**	**109**	**11,1**	**407,5**	**3,2**
Полдник																			
54-3о	Омлет с морковью	130	9,62	13	4,5	174,2	0,06	0,9	535,6	1,6	0,31	87,5	163,8	23,4	186,3	32	19,1	64,13	1,73
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	**400**	**12,7**	**13,77**	**44**	**358,2**	**0,18**	**70,9**	**547,6**	**1,6**	**0,37**	**135**	**211,7**	**55,7**	**748**	**34,7**	**20,4**	**100,6**	**4,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**47,6**	**40,57**	**172**	**1251**	**0,63**	**80**	**1209**	**2,12**	**1**	**599**	**823**	**244**	**1853**	**202**	**40**	**626,3**	**11,5**

8 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,1	4,35	24,1	156,3	0,09	0,4	20	0,05	0,12	93	132	24,75	149,3	36,75	20	15	1,33
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6	25,11	0	1,04	0,34	0	0,009	6,3	7,65	4,14	27,2	0	0,018	0,63	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**371**	**10,1**	**10,7**	**44,7**	**317,2**	**0,15**	**1,5**	**66,2**	**0,2**	**0,18**	**187**	**212,3**	**42**	**209**	**37,8**	**23**	**58,6**	**2,7**
Завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
13з	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,35	2,3	22,8	0,01	1,14	0,34	0	0,01	9,5	11	5,5	68	6	0,18	5,5	0,35
12с	Суп из рыбных консервов (горбуша)	150	5,92	2,9	9,33	88,13	0,05	4,38	130,9	2,62	0,06	50,25	81,8	26	282,8	24	9	126,8	0,68
25м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,45	2,63	75,75	0,02	0,78	171,8	0,015	0,03	13,8	67,5	33	125,3	21	7,35	57	0,6
1г	Картофельное пюре	110	2,37	3,8	14,55	102,4	0,084	7,48	17,46	0,07	0,084	28,6	61,77	20,56	458,6	20,56	0,58	31,56	0,76
2хп	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,11	7,45	31,13	0,008	1,17	0,9	0	0,008	43,5	2,85	2,33	69,4	0,6	0,08	24	0,21

Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**550**	**21,3**	**12,1**	**60,5**	**438**	**0,25**	**15**	**321,4**	**2,7**	**0,19**	**157,2**	**268,4**	**104**	**1043**	**74**	**20**	**316,2**	**3,6**
олдник																			
54-6т	Сырники	130	25,5	7,45	26,9	276,5	0,05	0,24	37,35	0,12	0,26	178,5	247,9	26,9	137,9	22,53	32,6	44,2	0,73
Пром	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,03	0,92	15	0,045	0,2	180	135	21	219,2	13,5	1,5	30	0,17
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	**400**	**31,85**	**11,8**	**53,6**	**451,5**	**0,14**	**11,16**	**52,35**	**0,17**	**0,49**	**379**	**411**	**63,5**	**651**	**38,73**	**35,4**	**111**	**3,5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**66**	**37,1**	**163**	**1258**	**0,57**	**28**	**462**	**3,12**	**1,03**	**843**	**987**	**223,5**	**2049**	**160**	**80,4**	**506**	**9,9**

9 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	B1 мг	C мг	A рет.экв	Д мкг	B2 мг	Ca мг	P мг	Mg мг	K мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-16к	Каша Дружба	150	3,75	4,35	18,1	126,7	0,05	0,42	20,42	0,05	0,09	87	93	20,25	117,8	37,5	3,1	23,33	0,4
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-21гп	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,036	0,61	15,6	0	0,15	129	117	30,6	198	10,8	2,1	34,2	1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**365**	**10,3**	**11,5**	**44**	**320,6**	**0,14**	**1**	**58,5**	**0,12**	**0,25**	**224,1**	**237,6**	**60,8**	**340,5**	**49,3**	**6,8**	**100,5**	**2**
завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
Обед																			
54-16з	Винегрет овощной	30	0,3	2,65	2,05	33,55	0,005	1,13	36,45	0	0,005	6	10,5	4,85	64	3,95	0,07	6	0,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	150	6,48	4,56	10,43	108,8	0,07	5,63	76,8	0,03	0,07	13,05	69	19,35	364,5	19,35	0,52	36,8	1,05
54-12м	Плов с курицей	170	23,2	6,9	28,2	267,4	0,07	2	125	0	0,07	17	199	91,8	325,5	34	23,4	143,6	1,72
54-33хн	Напиток апельсиновый	150	0,15	0	6	24,75	0,008	3,96	0,8	0	0,008	5,02	3,3	1,9	27	0,3	0,08	2,77	0,06
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
					1.														
	Итого	**550**	**34,1**	**14,6**	**70,9**	**552**	**0,23**	**12,7**	**239,1**	**0,03**	**0,153**	**52,6**	**325,3**	**134,4**	**820**	**59,3**	**26,6**	**260,5**	**4**
олдник																			
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,86	195,4	0,05	0,26	158,6	1,89	0,35	95,33	176	14,73	156	0,87	22,62	54,6	1,82
Пром	Сок фруктовый	150	1,05	0,17	20	90	0,06	60	12	0	0,03	27	19,5	16,7	268,3	0	0	0	0,45

Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	0,08	2,2
	Итого	**400**	**14,05**	**16,37**	**42,36**	**379,4**	**0,17**	**70,26**	**170,6**	**1,89**	**0,41**	**143**	**224**	**47**	**718**	**3,57**	**23,9**	**83,2**	**4,87**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**62,25**	**45**	**161,5**	**1303**	**0,57**	**84,66**	**490**	**2,1**	**0,98**	**540**	**882**	**256**	**2024**	**121,2**	**59,3**	**464**	**11**

10 день

	Наименование блюд	Масса пор	Белки мг	Жиры мг	Углеводы мг	Энерцен ккал	В1 мг	С мг	А рет.экв	Д мкг	В2 мг	Са мг	Р мг	Mg мг	К мг	I мкг	Se мкг	F мкг	Fe мг
Завтрак																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,23	7,6	28,2	206,3	0,14	0,41	31,2	0,1	0,11	107,3	139,5	36,8	162	39	2,33	26,25	1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,9	24,12	0	0,03	0,23	0	0,008	3,38	5,4	2,85	15,6	0	0	0	0,6
53-19з	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,6	0,05	33	0	0	22,5	0,07	0,005	1,2	1,5	0	1,5	0	0,05	0,15	0,01
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	6	2,3	2,4	0	32,3	0,01	0,07	23,4	0,09	0,05	79,2	45	3,18	7,8	0	1,3	0	0,09
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**371**	**11,1**	**13,9**	**48,7**	**366,2**	**0,2**	**0,51**	**77,3**	**0,26**	**0,17**	**198**	**217,5**	**52,7**	**210**	**40**	**5,2**	**69,2**	**2,3**
завтрак																			
	Кефир	100	2,8	2,5	4,2	51	0,03	0,7	22	0,05	0,17	120	95	14	146	9	2	20	0,1
	Итого	**100**	**2,8**	**2,5**	**4,2**	**51**	**0,03**	**0,7**	**22**	**0,05**	**0,17**	**120**	**95**	**14**	**146**	**9**	**2**	**20**	**0,1**
бед																			
54-24з	Икра кабачковая	30	0,45	1,4	2,22	23,4	0,01	3,71	5,05	0	0,01	9	9	5	102	4,3	0,10	3,05	0,21
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,3	1,95	10,95	86,55	0,09	6,46	87,3	0,1	0,075	24	109	32,55	457	61,5	4,73	253,6	0,9
4-18м	Печень говяжья по строгоновски	60	10,05	8,6	4	142	0,13	7,46	2836	0,02	1	23,25	165,8	10,5	150	44,25	19,7	132	3,45
4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,1	4,62	26,4	171,4	0,15	0	14,1	0,066	0,09	11	132,7	88	160,6	16,13	2,6	11,73	3
1хн	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	0,38	0	14,85	60,75	0,015	0,015	11,25	0	0	37,5	3,22	1,6	0,13	0	0	0	0,07
ом	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
ом	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0	0	6,9	26,1	9,9	23,2	1	1,5	42,8	0,6
	Итого	**550**	**27,3**	**17,1**	**82,6**	**601,6**	**0,48**	**17,6**	**2954**	**0,19**	**1,2**	**116,3**	**463,2**	**154,2**	**909**	**128**	**29,6**	**472**	**8,6**

Полдник

54-4о	Омлет с сыром	130	16,46	22	2,6	273,8	0,32	0,26	192,4	2,04	0,4	311	288,6	22,53	165,5	33,8	24,61	50,26	1,93
54-4гн	Чай с молоком	150	1,2	0,82	6,52	38,2	0,008	0,22	5,18	0	0,05	42,75	34,5	7,42	60,8	3,38	0,68	7,5	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,03	0	0	0	0	4,6	17,4	6,6	15,5	0,7	1	28,5	0,4
Пром	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0,03	16	11	9	278	2	0,3	8	2,2
	Итого	**400**	**19,66**	**23,42**	**28,62**	**406**	**0,4**	**10,5**	**197,5**	**2,04**	**0,48**	**374**	**351**	**45,6**	**520**	**40**	**26,6**	**94,3**	**5,13**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**66**	**57**	**164,1**	**1425**	**1,11**	**29,31**	**3250**	**2,54**	**2,02**	**808**	**1127**	**266**	**1785**	**217**	**63,4**	**656**	**17,13**
	Итого за 10 дней		**55**	**48,3**	**204**	**1410**	**0,79**	**62**	**1859**	**1,65**	**1,36**	**823**	**930**	**232**	**2077**	**188,5**	**54,82**	**1,38**	**12,4**
	Норма		**42**	**47**	**203**	**1400**	**0,8**	**45**	**450**	**10**	**0,9**	**800**	**700**	**80**	**400**	**0,07**	**0,0015**	**1,4**	**10**

Прошито, пронумеровано, скреплено подписью и печатью 11 листов.
Заведующий МБДОУ ЦРР – детским садом «Аленький цветочек»
Л.И. Бабич