

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ с 10,5-часовым пребыванием
(летний период)

№ ре- цеп- тур ы	Наименование блюд	Выхо д, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
772 ²	Макароны отварные с маслом	150	4,3	3,05	27,39	158,64	36,44	2,21	0,13	0,16	0,04
50	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	22,3	0,41	0,03	0,05	4,2
396 ¹	Кофейный напиток на молоке сгущенном	180	1,8	2,12	14,0	80,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,97
1 ¹	Батон с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25/5	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	420	9,158	15,353	58,085	409,956	182,54	3,02	0,21	0,29	5,21
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	Кондитерские изделия:	37,5	4,82	5,11	43,86	130,92	16,24	0,54	0,07	0,02	0,00
392 ¹	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,97	53,06	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:	317,5	5,11	5,45	66,16	222,23	39,04	2,58	0,09	0,04	9,47
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,06	2,10	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
81 ¹	Суп картофельный с бобовыми	250	6,392	5,64	22,68	153,49	38,08	2,03	0,23	0,07	8,2
307 ¹	Котлеты из птицы	70	17,029	18,308	5,067	251,105	61,49	0,90	0,05	0,09	0,28
321 ¹	Пюре картофельное	150	2,92	6,8	19,12	139,25	36,98	1,01	0,14	0,11	4,16
376 ¹	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,0	25,29	100,62	28,64	1,12	0,00	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,996	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	792,5	31,684	30,367	99,72	784,457	183,49	6,89	0,49	0,32	23,2
Полдник											
236 ¹	Творожно-рисовая запеканка со сметаной	150/5	11,996	9,571	23,325	252,628	120,50	0,62	0,04	0,22	0,48
401 ¹	Кефир 2,5%	190	5,51	4,75	7,6	100,7	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:	345	18,931	16,24	63,107	496,513	352,75	1,88	0,18	0,57	1,74
	ВСЕГО за 1 день:	1875	64,9	67,4	229,242	1729,176	731,57	13,55	0,9	1,2	39,6
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
94	Суп молочный рисовый	200	5,367	5,003	23,841	161,315	142,94	0,23	0,05	0,18	0,82
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
397 ¹	Какао с молоком	180	2,52	2,25	18,2	99,86	137,00	0,43	0,05	0,17	1,17
1 ¹	Батон с маслом (батон йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25 5	1,53	3,78	9,91	85	7,18	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	410	9,966	11,038	53,873	355,32	249,16	1,64	0,13	0,28	1,9
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	1,08	0,00	1,32	11,40	28,8	0,36	0	0	18,0

195 ³	Суп с перловой крупой и сметаной	250 7	3,12	9,5	17,94	158,99	45,30	1,27	0,10	0,15	8,11
255 ¹	Котлета рыбная в томатном соусе с овощами	70/50	9,36	3,29	6,99	94,50	36,87	0,53	0,06	0,07	0,30
336 ¹	Капуста тушеная	150	3,43	6,54	9,89	102,82	83,18	1,21	0,04	0,06	17,0
379 ¹	Кисель из сухофруктов	200	1,09	0,0	31,26	125,18	10,85	0,61	0,00	0,00	1,84
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,996	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	799,5	28,209	19,729	94,117	669,543	137,02	5,77	0,37	0,26	48,36
Полдник											
94 ¹	Омлет натуральный	150	1,55	0,1	3,24	20	12	0,4	0,05	0,07	0,35
54 ¹	Зеленый горошек	50	1,26	2,85	8,08	57,6	18,38	0,73	0,03	0,04	3,07
392 ¹	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,97	53,06	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Батон	25	1,54	0,6	9,96	52,4	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:	405	12,925	14,178	50,773	360,51	246,2	1,38	0,19	0,33	0,79
	ВСЕГО за 2 день:	1714, 5	51,44	45,285	207,093	1423,623	645,18	10,55	0,71	0,89	60,49
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
179 ¹	Каша манная молочная жидкая	200	5,91	5,0	25,75	170,46	128,08	0,94	0,06	0,13	0,7
394 ¹	Чай с молоком	180	2,52	2,25	18,21	99,86	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1 ¹	Батон с маслом йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25 5	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	410	15,319	17,433	34,829	355,961	309,7	2,77	0,21	0,59	1,81
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,02	0,02	3,00
83 ¹	Суп картофельный с фрикадельками	250 12,5	4,4	7,5	15,11	145,9	29,00	1,47	0,14	0,12	26,25
282 ¹	Печень тушенная в сметане	70 16,5	12,84	11,98	5,17	176,87	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
	Каша вязкая пшеничная	150	4,83	5,82	23,66	171,65	8,45	2,42	0,12	0,6	0,00
	Сок яблочный промышленный	180	0,95	0,00	22,29	89,54	14,4	0,36	0,02	0,02	3,81
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	6,00	0,33	0,04	0,01	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,996	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,0
	ИТОГО:	772,5	25,717	31,059	88,591	716,942	195,88	5,85	0,3	0,37	33,25
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
110 1 ²	Оладьи со сгущенным молоком	90/ 15	8,31	8,65	47,75	303,85	23,00	1,30	0,15	0,10	0,22
401 ¹	Ряженка 4% жирн	190	5,51	7,92	7,98	102,6	223,20	0,18	0,04	0,32	0,57
	ИТОГО:	280	6,907	5,603	47,773	266,775	158,94	0,84	0,09	0,19	0,85
	ВСЕГО за 3 день:	1562, 5	48,283	53,435	179,523	1377,928	677,32	11,22	0,62	1,17	45,35
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
488 ²	Ленивые вареники со сметаной	150 14	14,7	10,59	26,77	296,9	186,8	1,2	0,008	0,45	0,49
395 ¹	Кофейный напиток на молоке	200	2,52	2,25	18,21	99,86	113,20	0,12	0,04	0,14	0,98
1 ¹	Батон с маслом (йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25 5	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
7 ¹	Сыр порционно	11,25	2,34	2,34	0	30,96	90	0,07	0,03	0,03	0,14
	ИТОГО:	406,2 5	18,758	16,629	54,884	481,85	307,9	1,65	0,078	0,6	1,47
2 завтрак											

	Кондитерские изделия:	37,5	4,82	5,11	43,86	130,92	16,24	0,54	0,07	0,02	0,00
	Сок яблочный промышленный	190	0,95	0,00	22,29	89,54	14,4	0,36	0,02	0,02	3,81
	ИТОГО:	227,5	2,35	1,919	32,182	230,369	30,64	0,9	0,09	0,04	3,81
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,06	2,10	12,00	6	0,48	0	0,02	9,00
57 ¹	Щи из свежей капусты	250 5	5,47	6,98	16,37	132,61	50,34	1,20	0,05	0,04	18,0
588 ³	Жаркое-по домашнему	130/7 0	14,75	18,19	22,86	306,2	37,20	1,58	0,05	0,14	12,6
372 ¹	Компот из свежих яблок	200	0,08	0	24,57	74,85	10,8	0,72	0,02	0,00	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	6,00	0,33	0,04	0,01	0,0
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,996	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,0
	ИТОГО:	777,5	25,403	26,445	91,352	659,954	116,64	5,33	0,19	0,22	40,32
Полдник											
94 ¹	Суп молочный с пшеном	200	6,11	5,383	23,013	164,285	145,73	0,48	0,10	0,18	0,82
392 ¹	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,97	53,06	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Батон	25	1,54	0,6	9,96	52,4	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	505	7,99	6,323	54,277	304,455	177,73	3,29	0,17	0,21	10,29
	ВСЕГО за 4 день:	1916,5	54,501	51,316	232,695	1676,628	632,91	11,17	0,53	1,07	55,89
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
302 ¹	Омлет натуральный	150	10,46	4,3	1,1	85,01	34,18	0,74	0,07	0,06	0,08
54 ¹	Свекольная икра	90	2,1	6,5	13,75	116,55	22,94	1,06	0,02	0,02	2,03
394 ¹	Чай с молоком	180	2,52	2,25	18,21	99,86	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1 ¹	Батон маслом (йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25 5	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
7 ¹	Сыр порционнно	11,25	2,34	2,34	0	30,96	90	0,07	0,03	0,03	0,14
	ИТОГО:	450	19,27	20,16	44,65	430,49	268,93	2,57	0,19	0,26	3,45
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,02	0,02	3,0
82 ¹	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	1,08	0,11	0,06	8,25
286 ¹	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70/50	16,5	16,001	16,27	255,74	57,80	1,27	0,07	0,13	4,13
314 ¹	Каша вязкая гречневая	150	3,77	4,87	24,45	160,21	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
376 ¹	Кисель из сухофруктов	200	0,25	0,0	25,29	100,62	28,64	1,12	0,00	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	792,5	27,905	29,192	102,993	768,564	150,56	5,03	0,36	0,29	19,19
Полдник											
110 1 ²	Оладьи со сгущенным молоком	90/ 15	8,31	8,65	47,75	303,85	23,00	1,30	0,15	0,10	0,22
401 ¹	Ряженка 4% жирн	190	5,51	7,92	7,98	102,6	223,20	0,18	0,04	0,32	0,57
	ИТОГО:	295	13,825	16,576	55,732	406,457	246,2	1,48	0,19	0,42	0,79
	ВСЕГО за 5 день:	1637,5	61,34	66,268	211,705	1643,679	678,48	10,84	0,76	0,99	32,84
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
344 ¹	Рагу овощное	200	3,63	3,87	15,05	103,5	44,75	1,26	0,08	0,08	8,0
394 ¹	Чай с сахаром	180	2,52	2,25	18,21	99,86	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1 ¹	Батон (йодированный)	25	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	405	7,681	9,906	43,164	288,366	166,55	1,96	0,15	0,23	9,2
2 завтрак											

368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,02	0,02	3,00
85 ¹	Суп картофельный с клецками	250 25	4,541	9,451	24,877	203,696	23,48	0,82	0,08	0,05	5,75
646 ³	Плов из птицы	120 60	16,892	17,963	33,54	365,9	36,44	2,21	0,13	0,16	1,59
	Сок яблочный	190	0,95	0,0	22,29	89,54	14,4	0,36	0,02	0,02	3,81
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	767,5	27,296	28,58	107,15	798,804	108,42	14,1	10,32	11,27	26,15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
491 ²	Манно-творожный пудинг со сметаной	150 5	14,11	11,27	23,73	173,97	148,00	0,80	0,06	0,26	0,25
401 ¹	Кефир (жирность 2,5%)	190	5,51	4,75	7,6	100,7	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	Кондитерские изделия	37,5	4,82	5,11	43,86	130,92	16,24	0,54	0,07	0,02	0,00
	ИТОГО:	382,5	21,051	17,945	65,521	517,825	380,24	1,52	0,2	0,59	1,51
	ВСЕГО за 6 день:	1655	56,368	56,771	224,515	1,643,245	668,01	19,34	10,69	12,11	46,3
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
209 ¹	Суп молочный ячневый	200	9,02	5,35	37,3	239,2	52,46	2,08	0,12	0,08	0,06
395 ¹	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	18,21	99,86	113,20	0,12	0,04	0,14	0,98
1 ¹	Батон с маслом (йодированный, масло сливочное, жирность 72,5%)	25 5	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	410	10,016	12,473	45,964	338,325	262,34	1,27	0,16	0,23	0,99
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,66	0,06	2,1	12,00	6	0,48	0	0,02	9,00
57 ¹	Борщ со свежей капустой, со сметаной	250 5	5,47	6,98	16,37	132,61	50,34	1,20	0,05	0,04	18
258 ¹	Суфле из отварной рыбы	70	12,5	5,38	0,78	94,39	34,18	0,74	0,07	0,06	0,08
336 ¹	Капуста тушеная	150	3,43	6,54	9,89	102,82	83,18	1,21	0,04	0,06	17,0
379 ¹	Кисель из сухофруктов	200	1,09	0,0	31,26	125,18	10,85	0,61	0,00	0,00	1,84
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	797,5	26,513	24,384	87,246	654,77	168,2	5,75	0,3	0,24	36,1
Полдник											
110 1 ²	Икра кабачковая	60	8,31	8,65	47,75	303,85	23,00	1,30	0,15	0,10	0,22
302 ¹	Омлет натуральный	150	10,46	4,3	1,1	85,01	34,18	0,74	0,07	0,06	0,08
	Напиток напиток груши дички	185	0,95	0,0	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:	340	13,825	16,558	55,732	406,457	246,2	1,48	0,19	0,33	0,79
	ВСЕГО за 7 день:	1647, 5	50,69	53,755	197,272	1437,802	680,54	10,26	0,67	0,82	47,3
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
94 ¹	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	6,412	6,078	22,08	167,865	154,44	0,59	0,10	0,19	0,82
392 ¹	Чай с молоком	180	2,52	2,25	18,21	99,86	113,90	0,37	0,04	0,14	1,20
1 ¹	Батон (йодированный)	25	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ИТОГО:	405	15,144	14,03	65,417	456,462	263,56	2,6	0,22	0,26	1,18
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44
	ИТОГО:	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,44

Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,02	0,02	3,00
204 ³	Суп рисовый с (харчо)	250	4,4	11,2	17,8	188,6	21,69	1,36	0,12	0,08	8,25
586 ¹	Котлеты рубленые	70	12,502	11,433	3,858	172,966	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
314 ¹	Каша вязкая гречневая	150	3,77	4,87	24,45	160,21	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
	Напиток напиток груши дички	190	0,95	0,0	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	782,5	26,393	27,026	92,386	688,93	172,51	6,09	0,35	0,32	26,07
Полдник											
772 ²	Макароны отварные с маслом	150	4,3	3,05	27,39	158,64	36,44	2,21	0,13	0,16	0,04
392 ¹	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,97	53,06	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:	330	9,591	6,395	76,801	390,88	173,99	0,738	0,15	0,22	4,63
	ВСЕГО за 8 день:	1617,5	51,468	47,791	242,934	1574,522	622,86	11,19	07,74	0,82	41,32
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
98 ¹	Суп молочный с клецками	180 20	7,395	7,773	26,353	135,052	144,68	0,26	0,06	0,18	0,82
392 ¹	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	13,97	53,06	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
1 ¹	Батон	25	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
7 ¹	Сыр порционно	11,25	2,34	2,34	0	30,96	90	0,07	0,03	0,03	0,14
	ИТОГО:	405	12,055	11,585	50,273	234,024	162,58	0,87	0,09	0,19	0,85
2 завтрак											
	Сок яблочный промышленного производства	190	0,925	0,00	21,703	87,184	14,4	0,36	0,02	0,02	3,81
	Кондитерские изделия	37,5	1,406	1,9	14,478	77,14	8,1	0,22	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	227,5	2,331	1,9	36,181	164,324	22,5	0,58	0,05	0,03	3,81
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	1,08	0,0	1,32	11,4	28,8	0,36	0	0	18,0
80 ¹	Суп «Крестьянский» Со сметаной	250 5	4,43	7,1	19,09	161,9	24,00	0,97	0,11	0,06	8,25
626 ³	Мясо тушеное с овощами	70 50	12,41	14,34	17,23	254,73	36,40	4,7	0,3	0,27	2,9
	Каша ячневая вязкая	150	4,83	5,82	23,66	171,65	8,45	2,42	0,12	0,6	0,00
378 ¹	Кисель из свежих яблок	200	0,92	0,0	30,54	99,4	10,44	0,12	0,01	0,01	1,72
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	847,5	23,277	22,659	93,626	659,009	111,94	7,5	0,49	0,36	56,9
Полдник											
54 ¹	Чай с сахаром	180	1,26	2,85	8,08	57,6	18,38	0,73	0,03	0,04	3,07
215 ¹	Суфле из печени	70	7,329	7,703	1,787	105,585	62,80	1,54	0,05	0,31	0,15
	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,6	9,96	52,4	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:	275	15,64	15,908	27,432	313,285	311,28	3,0	0,22	0,68	4,48
	ВСЕГО за 9 день:	1805	53,303	52,052	207,212	1370,642	508,3	11,95	0,85	1,26	66,1
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
275 ¹	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,42	13,94	0,23	151,67	20,42	1,02	0,12	0,09	0,00
397 ¹	Какао с молоком	180	2,52	2,25	18,2	99,86	137,00	0,43	0,05	0,17	1,17
1 ¹	Батон	25	1,85	4,77	11,59	98,11	7,90	0,33	0,03	0,01	0,00
7 ¹	Сыр порционно	11,25	2,34	2,34	0	30,96	90	0,07	0,03	0,03	0,14
	ИТОГО:	416,2 5	16,43	26,665	51,97	544,02	264,88	2,78	0,37	0,37	17,3
2 завтрак											
368 ¹	Фрукты свежие	100	0,34	0,34	8,33	38,25	12,80	1,76	0,02	0,02	9,4
	ИТОГО:	100									
Обед											
51 ²	Нарезка из свежих овощей	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13,8	0,36	0,02	0,02	3,0
202 ³	Свекольник со сметаной	250 5	2,14	7,01	10,88	116,33	44,38	1,19	0,05	0,04	12
586 ¹	Голубцы ленивые	100	12,502	11,433	3,858	172,966	42,30	2,09	0,13	0,19	5,2

		20									
314 ¹	Пюре картофельное	150	4,83	5,82	23,66	171,65	8,45	2,42	0,12	0,6	0,00
376 ¹	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,0	25,29	100,62	28,64	1,12	0,00	0,01	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	63	6,00	0,33	0,04	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	37,5	2,508	0,456	12,966	68,78	6,30	1,02	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:	847,5	24,635	25,531	90,13	771,154	149,87	8,53	0,39	0,88	21,8
Полдник											
110 1 ²	Оладьи со сгущенным молоком	90/ 15	8,31	8,65	47,75	303,85	23,00	1,30	0,15	0,10	0,22
401 ¹	Ряженка 4% жирн	190	5,51	7,92	7,98	102,6	223,20	0,18	0,04	0,32	0,57
	ИТОГО:	295	7,312	5,537	47,272	262,128	117,62	1,12	0,13	0,21	0,94
	ВСЕГО за 10 день:	1718, 75	48,717	58,073	197,702	1545,552	545,17	14,19	0,91	1,48	49,49 4

Примечание:

1. согласно СанПиН блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный, йодированный батон
2. согласно СанПиН 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	10,38	19,38	79,42	410,89	176,43	1,52	0,06	0,10	0,33
2	20,46	6,55	37,79	297,99	156,77	0,58	0,08	0,35	0,36
3	14,22	7,32	39,76	248,03	162,33	2,11	0,11	0,14	9,44
4	18,94	15,97	50,87	382,57	124,49	1,04	0,12	0,32	0,24
5	12,49	11,27	44,77	335,26	291,58	1,85	0,21	0,44	9,37
6	18,62	32,74	80,08	551,48	168,12	2,51	0,15	0,18	0,16
7	18,22	31,28	32,28	475,02	100,82	3,36	0,42	0,41	0,00
8	14,06	16,99	43,19	319,30	73,56	1,42	0,11	0,14	9,77
9	3,55	3,44	36,37	250,07	73,98	0,92	0,08	0,13	3,94
10	11,89	16,64	52,50	373,01	330,77	1,25	0,13	0,30	1,99
СРЕДНЕЕ	14,28	16,16	49,70	364,36	165,89	1,66	0,15	0,25	3,56

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	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
2	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
3	1,35	0,40	32,09	136,54	31,24	2,58	0,06	0,05	13,81
4	5,72	5,11	64,92	215,52	30,64	0,90	0,09	0,04	3,60
5	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
6	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
7	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
8	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
9	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
10	0,95	0,00	22,29	89,54	15,24	0,38	0,03	0,03	3,81
СРЕДНЕЕ	1,14	0,79	20,04	81,31	18,84	1,74	0,04	0,03	8,50

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	20,29	12,59	102,20	606,90	138,10	5,43	0,34	0,30	26,38
2	17,87	17,98	99,87	639,25	128,49	5,92	0,31	0,24	22,47
3	31,92	36,19	106,96	722,73	189,50	5,08	0,26	0,34	9,26
4	20,40	10,93	91,06	550,96	133,24	5,66	0,27	0,29	29,27
5	20,25	20,62	100,33	694,50	95,43	4,31	0,28	0,17	12,65
6	19,04	16,23	99,81	647,52	136,95	6,46	0,33	0,20	40,13
7	26,32	23,91	93,20	611,29	162,79	6,05	0,33	0,26	40,33
8	23,57	14,97	99,10	606,62	93,78	6,66	0,40	0,28	30,67
9	19,34	23,78	101,23	706,11	128,49	13,75	0,25	0,19	18,40
10	20,65	16,47	84,47	570,06	128,57	4,15	0,31	0,15	20,81
СРЕДНЕЕ	21,97	19,37	97,82	635,59	133,53	6,35	0,31	0,24	25,04

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	16,23	23,28	25,62	378,44	309,00	2,41	0,40	0,55	6,80
2	11,94	14,23	38,24	309,15	269,72	1,43	0,18	0,36	0,60
3	13,68	14,24	54,58	408,79	454,23	4,20	0,13	0,36	3,00
4	10,46	10,83	38,14	280,37	254,38	1,47	0,16	0,31	0,60
5	10,27	10,57	34,09	249,12	91,54	1,21	0,07	0,06	0,46
6	12,86	12,16	42,32	337,32	264,98	1,61	0,24	0,46	1,40
7	9,90	12,60	36,66	302,56	297,76	1,57	0,19	0,41	5,94
8	11,08	11,60	39,14	314,20	291,60	1,13	0,21	0,41	4,64
9	10,13	11,55	70,83	312,06	162,47	1,15	0,17	0,23	0,65
10	19,36	17,92	40,72	409,29	274,49	2,78	0,23	0,41	4,06
СРЕДНЕЕ	12,59	13,90	42,03	330,13	267,02	1,90	0,20	0,36	2,82

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

- Завтрак — 15-20%
- II завтрак — 4,2-5 %
- Обед — 32-35 %
- Уплотненный полдник — 15-18,5%

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	47,30	55,65	217,04	1443,23	639,53	11,56	0,83	0,97	43,51
2	51,22	38,76	198,19	1335,93	570,22	8,31	0,60	0,98	27,24
3	61,17	58,15	233,39	1516,09	837,30	13,97	0,56	0,89	35,51
4	55,52	42,84	244,99	1429,42	542,75	9,07	0,64	0,96	33,71
5	43,41	42,86	188,99	1325,88	494,55	9,57	0,59	0,69	32,48
6	50,92	61,53	232,01	1583,32	586,05	12,78	0,75	0,86	51,69
7	54,84	68,19	171,94	1435,87	577,37	13,18	0,97	1,10	56,27
8	49,11	43,96	191,23	1287,12	474,94	11,41	0,75	0,85	55,08
9	33,42	39,17	218,23	1315,24	380,94	18,02	0,53	0,57	32,99
10	52,85	51,03	199,98	1441,90	749,07	8,56	0,70	0,89	30,67
СРЕДНЕЕ	49,98	50,21	209,60	1411,40	585,27	11,64	0,69	0,88	39,92