

Утверждено:

Заведующий МКДОУ Ключинского
детского сада «Звездочка»

Р. С. Марченко
01 сентября 2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ КЛЮЧИНСКОГО ДЕТСКОГО САДА

«ЗВЕЗДОЧКА»

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

Дни	Для детей 1 - 3 лет				Для детей 3 - 7 лет			
	Пищевые вещества				Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.П., ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.П., ккал
1	48,84	46,48	218,41	1487,57	63,26	61,45	256,43	1777,21
2	50,22	45,11	191,02	1413,58	63,37	57,47	254,22	1750,56
3	61,03	56,29	191,07	1464,09	79,83	73,168	265,15	2056,52
4	56,08	39,84	187,16	1336,21	72,73	51,52	246,05	1741,78
5	49,64	43,64	211,8	1433,88	67,77	60,15	273,75	1872,13
6	60,48	50,34	208,32	1497,65	74,23	57,66	261,24	1813,9
7	54,63	60,58	186,68	1508,92	64,7	70,83	266,29	1712,96
8	58	53,98	214,47	1583,9	70,74	71,128	269,18	1970,6
9	55,44	48,78	187,62	1446,79	60,23	56,54	249,83	1674,28
10	54,63	48,205	194,77	1438,54	68,78	64,83	254,03	1885,98
Всего за 10 дней	548,99	493,245	1991,32	14611,13	685,64	624,746	2596,17	18225,92
Сред. за день фактич.	54,89	49,32	199,13	1461	68,5	62,4	259,6	1822
Норма за день	39	43,5	188,5	1300	54	60	261	1800



Ключинский детский сад «Звездочка»
 Федеральное государственное учреждение
 «Федеральный научный центр здоровья детей»
 Минздрава России
 Н.С. Мещенко
 сентябрь 2022г.

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	1 день		6	ж	у								
	Завтрак												
3	Булгурборд с сыром, маслом	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71		
93	Суп молочный с макаронными изд.	250	7,18	6,5	23,54	181,5	0,107	0,25	1,14	202,02	0,63		
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43		
	ИТОГО		15,58	16,57	53,92	427,5	0,207	0,47	2,64	435,12	1,77		
	2 Завтрак												
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
	Обед												
80	Суп картоф. с оvs. хлопьями Перкулес с мясом говядины, на м/бульоне	250/10	5,02	3,36	14,17	112,25	0,198	0,03	8,3	27	1		
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	80/10	12	16	11,77	239	0,071	0,12	0	16,4	1,2		
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,97	135,18	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45		
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1		
	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
	ИТОГО		23,08	25,448	79,98	752,63	0,359	0,237	39,44	166,55	5,25		
	Полдник												
458	Кондитерские изделия	50	2,7	4,2	26,5	134	0,04	0,01	0	10,7	0,75		
401	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19		
	ИТОГО		8,18	9,08	35,57	236	0,12	0,29	2,46	237,5	0,94		
	Ужин												
54	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73		
263	Фрикадельки рыб. с соусом мол. № 350	80	10,66	3	5,85	93	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66		
	соус молочный № 350	30	0,62	1,6	2,12	25,14	0,008	0,022	0,31	19,7	0,06		
313	Каша гречневая расшп.	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,2	0,11	0	14,8	4,56		
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28		
	ИТОГО		23,21	13,71	75,19	528,61	0,339	0,254	3,59	87,53	6,79		
	ВСЕГО		70,55	64,808	258,16	2000,74	1,055	1,311	54,13	956,7	15,05		

Возраст детей от 3 - 7 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг									
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe								
	2 день		6																
	Завтрак																		
3	Бутерброд с маслом	30/10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68								
237	Запеканка из творога с молоком сушеным	100/30	19,92	14,6	35,17	349	0,06	0,26	0,24	148	0,8								
395	Кофейный напиток на д/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12								
	ИТОГО		27,5	23,6	64,09	578	0,15	0,46	1,48	369,3	1,6								
	2 Завтрак																		
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3								
368	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3								
	Обед																		
13	Дук речпачый, масло раст.	58/2	0,67	3,7	4,67	55,26	0,028	0,011	5,7	17,67	0,45								
81	Суп карт. с горохом на кур, бульоне	250	5,49	5,27	16,3	134,8	0,22	0,072	5,8	38,07	2,02								
300	Припята бр. отварные б/к с маслом сл	80/5	16,88	10,88	0	165	0,03	0,116	0	31,2	1,44								
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67	200	0,024	0,018	0	2,4	0,51								
383	Кисель из плод.ягодный	180	0,08	0,06	20,54	83,16	0	0,002	0,18	9	0,25								
	Хлеб пшеничный	70	1,58	0,2	9,66	164,5	0,028	0,012	0	4,6	0,4								
	ИТОГО		28,34	25,48	87,84	802,72	0,33	0,231	11,68	102,94	5,07								
	Полдник																		
454/499	Пирожки слобные печенье с морковным фаршем	60	3,75	4,56	21,9	144	0,06	0,005	0,14	16,4	33								
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18								
	ИТОГО		8,97	9,06	29,1	234	0,13	0,315	1,4	232,4	33,18								
	Ужин																		
33	Свекла с раст. маслом	58/2	0,85	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,8								
287	Тертени из говядины в соусе смет. № 354	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,06	0,11	0,61	34,7	1								
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,139	0,11	18,16	37	1,01								
392	Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32								
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,06								
	ИТОГО		17,31	21,03	63,93	517,09	0,258	0,26	27,3	113,09	3,19								
	ВСЕГО		82,62	80,16	279,99	2186,73	1,007	1,385	107,86	876,67	44,56								

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe								
												В	Ж	У	В1	В2	С	Са	Fe
	3 день																		
	завтрак																		
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71								
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/10	2,57	7,5	22,64	167	0,02	0,02	0	5,9	0,33								
395	Кофейный напиток на п/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12								
	Итого:		10,15	16,79	51,56	397	0,11	0,21	1,24	215,2	1,16								
	2 завтрак																		
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3								
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3								
	обед																		
	Щи из св.капусты на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10/5	4,5	5,26	8,53	104,7	0,167	0,072	18,53	45,07	1,11								
67	Жаркое по-домашнему	80/140	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03								
276	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1								
383	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,03	14,49	164,5	0,048	0,018	0	6,9	0,06								
	Итого:		34,79	12,778	69,97	635,9	0,426	0,435	27,86	111,67	6,3								
	Полдник																		
459	Пирог открытый с повидлом	100	6,18	3,22	21,81	275	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39								
400	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28								
	Итого:		6,24	3,24	31,8	315	0,11	0,07	0,11	29,5	1,67								
	Ужин																		
229/230	Вареники ленивые с маслом слив.	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58								
	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0,08	22	1								
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37								
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	14,49	70,5	0,048	0,018	0	6,9	0,06								
	Итого:		22,58	17,8	29,9	370	0,13	0,54	1,47	231,2	1,95								
	Всего:		74,26	50,608	196,73	1773,9	0,806	1,315	36,68	617,57	11,38								

Возраст детей от 3 до 7 лет

Возраст детей от 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
		Б	Ж	У	Б1	В2	С		Са	Fe						
	5 день															
	завтрак															
3	Бульброд с сыром, маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71					
185	Каша молочная пшеница жид. с маслом	200/5	4,59	4,9	26,39	168	0,15	0,03	0	23,8	1,11					
395	Кофейный напиток на л/молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12					
	Итого:		12,17	14,19	55,31	398	0,24	0,22	1,24	233,1	1,94					
	2 завтрак															
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3					
368	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3					
	обед															
54	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73					
57	Борш из св.капусты с мясом, со сметаной	250/10/4	4,6	5,28	12,79	122,5	0,157	0,0427	10,35	46,12	1,5					
282	Биточки из говядины с маслом	80/5	12	12,4	11,7	206	0,07	0,116	0	15,2	1,19					
321	Перловка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,2	0,11	0	14,8	4,56					
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1					
	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5					
	Итого:		28,86	26,788	106,72	894,67	0,499	0,3257	13,78	128,85	9,58					
	Полдник															
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05	0	9,7	0,64					
401	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19					
	Итого:		9,02	11,45	36,94	287	0,14	0,33	2,46	236,5	0,83					
	Ужин															
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,03	0,015	12,1	10,5	0,49					
215	Омлет натюральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,1	62,8	1,54					
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37					
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5					
	Итого:		13,94	19,17	31,64	366,66	0,16	0,48	13,4	192,95	2,9					
	Всего:		64,49	71,598	244,11	2002,33	1,069	1,4157	36,88	821,4	15,55					

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Возраст детей от 3 до 7 лет										Минеральные вещества, мг						
		Масса порции			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Са	Fe					
		Б	Ж	У	Б1	В2	С											
	6 день																	
	завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68							
		100/15	17,76	12,1	18,37	253	0,06	0,26	0,24	148	0,8							
237	Запеканка из творога с повидлом	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12							
395	Кофейный напиток на молоке		25,65	21,1	47,29	482	0,15	0,46	1,48	369,3	1,6							
	Итого:																	
	2 завтрак																	
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3							
	обед																	
	Щи из св.капусты на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10/4	4,5	5,26	8,53	105	0,057	0,045	18,46	43,32	0,8							
67	Щи из св.капусты на м/бульоне с мясом, со сметаной	80/5	11,96	12,4	11,7	206	0,07	0,116	0	15,2	1,19							
282	Пшеница рубл. из говядины с маслом слив.	180	3,36	7,6	17,99	154,62	0,093	0,99	14,94	59,49	1,39							
344	Рату овощное с соусом №354	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2							
383	Кисель плодово-ягодный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5							
	Хлеб пшеничный		21,86	25,56	67,41	699,12	0,26	1,166	33,55	131,26	4,08							
	Итого:																	
	Полдник																	
458	Кондитерские изделия	50	2,7	4,2	26,5	134	0,04	0,01	0	10,7	0,75							
400	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28							
	Итого:		2,76	4,22	36,49	174	0,04	0,01	0,03	20,7	1,03							
	Ужин																	
247	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47							
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,139	0,11	18,16	37	1,01							
391/392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28							
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,4							
	Итого:		12,75	8,92	44,7	321,75	0,229	0,165	20,15	74,85	2,16							
	ВСЕГО:		63,52	59,8	209,39	1732,87	0,709	1,861	61,21	626,11	9,17							

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	В1	В2	С		Са	Fe							
											В	Ж	У	В1	В2	С	Са
	7 день																
	Завтрак																
3	Бутерброд с сыром, маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	0,07	96,1	0,71					
94	Суп молочный с трещиной крупой	250	7,46	6,85	21,35	177	0,14	0,28	1,14	201,1	1,4	0,43					
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	2,54					
	Итого:		15,86	16,92	51,73	423	0,24	0,5	2,64	434,2	2,54						
	2 завтрак																
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3						
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1						
	Обед																
13	Лук репчатый, масло раст.	58/2	0,67	3,7	4,67	55,26	0,028	0,011	5,7	17,67	0,45						
86	Суп-лапша домашняя на кур. бульоне	250	3,35	5,15	13,19	111,9	0,05	0,015	0,5	19,7	0,59						
300	Цыпленок бр. отварной б/к с маслом сл	80/5	16,88	10,88	0	165	0,03	0,11	0	31,2	1,44						
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67	200	0,024	0,018	0	2,4	0,51						
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1						
	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5						
	Итого:		26,9	25,368	91,6	798,36	0,173	0,174	6,56	105,32	4,59						
	Полдник																
458	Варушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,08	0,9						
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18						
	Итого:		14,44	9,98	36,38	292	0,15	0,43	1,3	266,08	1,08						
	Ужин																
54	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73						
282	Котлеты из говядины с маслом	80/5	12	12,4	11,7	206	0,07	0,116	0	15,2	1,19						
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,97	135,18	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45						
393	Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	12,8	0,32						
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5						
	Итого:		19,1	21,24	57,46	508,9	0,19	0,235	36,68	140,93	4,19						
	ВСЕГО		76,8	73,508	250,67	2078,26	0,783	1,399	53,18	976,53	12,7						

Возраст детей от 3 до 7 лет

Возраст детей от 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe							
													Ж	У	В1	В2	С	Са
	8 день																	
	Завтрак																	
3	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68							
185	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0,04	0	17,8	1,88							
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43							
	Итого:		13,11	13,84	57,37	407	0,21	0,27	1,5	262,9	2,99							
	2 завтрак																	
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3							
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5	15,2	2,1							
	Обед																	
11	Свекла отварная, раст. Маслом	58/2	0,85	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,8							
83	Расолыник домашний	250	2,1	5,1	16,5	96,6	6	0,11	11,2	29	1,47							
275	Гуляш из отварной говядины	80	20,63	16,3	5,24	250	0,05	0,14	1,11	37,2	1,58							
336	Макаронны отварные	150	5,51	4,5	26,4	168,45	0,55	0,025	0	4,86	4,56							
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1							
	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5							
	Итого:		31,45	29,818	90,22	837,59	6,652	0,317	18,37	127,1	10,01							
	Полдник																	
496	Корж молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	0,05	19,2	0,85							
401	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19							
	Итого:		10,37	13,31	55,55	383	0,16	0,33	2,51	246	1,04							
	Ужин																	
229/230	Варенички ленивые с маслом слив.	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,06	0,22	0,19	95,3	0,58							
391/393	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37							
	Дайчо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0,08	22	1							
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5							
	Итого:		24,55	18,05	41,97	440,5	0,17	0,555	1,47	236,95	2,45							
	Всего:		79,98	75,018	258,61	2124,09	7,222	1,532	29,85	902,95	16,79							

Возраст детей от 3 до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У	В1	В2	С		Са	Fe			
9 день													
Завтрак													
1	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71		
94	Суп молочный с кукурузной крупой	250	6,38	6,38	20,62	164,8	0,11	0,26	1,14	202,1	0,67		
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12		
	Итого:		13,96	15,67	49,54	394,8	0,2	0,45	2,38	411,4	1,5		
2 завтрак													
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3		
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3		
обед													
57	Суп картофельный с фрикадельками из говядины	250/25	6,6	5,18	15,44	135	0,13	0,11	11,2	29	1,47		
282	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным	80/10	12	16	11,77	239	0,071	0,12	0	16,4	1,2		
336	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,97	135,18	0,049	0,067	30,78	88,8	1,45		
383	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0,05	17,12	69	0	0	0,15	7,5	0,2		
	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
	Итого:		24,34	27,3	73,37	742,68	0,29	0,312	42,13	147,45	4,82		
Полдник													
	Кондит.изд.	50	2,7	4,2	26,5	134	0,04	0,01	0	10,7	0,75		
400	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28		
	Итого:		2,76	4,22	36,49	174	0,04	0,01	0,03	20,7	1,03		
Ужин													
33	Кабачковая икра	58/2	0,85	3,65	5,01	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,8		
261	Терфегли рыбные, соус смет.	80	9,28	2,99	9,68	103	0,07	0,05	0,25	18,6	0,61		
	Соус сметанный № 354	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,006	0,009	0,01	8,19	0,06		
316	Рис припущенный	150	3,64	5,37	36,67	200	0,024	0,018	0	2,4	0,51		
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0	0,03	10	0,28		
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5		
	Итого:		16,22	13,77	75,18	492,07	0,151	0,114	5,99	66,63	2,76		
	ВСЕГО:		57,78	60,96	248,08	1859,55	0,711	0,946	56,53	676,18	10,41		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe			
	10 день													
	завтрак													
3	Бутерброд с маслом	30//10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	0,07	108,1	8	0,032	
185	Каша молочная манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	0,04	0,02	0	1,43	137	0,43	0,43	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,5	253,1	1,11	1,11	1,11	
	Итого:		11,89	13,67	51,82	379	0,14	0,25	1,5					
	2 завтрак													
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	13,5	56	0,03	0,06	6	30	30	0,3	0,3	
368	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	34	0,3	0,3	
	обед													
54	Икра морковная	60	1,31	2,75	6,52	56,22	0,031	0,037	3,07	18,38	0,73	0,73	0,73	
	Суп картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне, с мясом	250/10	5,49	3,21	17,9	124,75	0,22	0,087	8,32	26,35	1,11	1,11	1,11	
82	Биточки из говядины	80/5	12	16	11,77	239	0,071	0,12	0	16,4	1,2	1,2	1,2	
282	Рагу овощное с соусом №354	180	3,36	7,6	17,99	154,62	0,093	0,99	14,94	59,49	1,39	1,39	1,39	
344	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,005	0,36	28,6	1,1	1,1	1,1	
376	Хлеб пшеничный	70	1,97	0,25	12,07	164,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5	0,5	0,5	
	Итого:		24,52	29,828	91,25	840,79	0,456	1,254	26,69	158,97	6,03	6,03	6,03	
	Полдник													
469	Булочка	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0,04	0	11,21	0,7	0,7	0,7	
401	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0,18	0,18	
	Итого:		9,17	8,56	34,44	251	0,14	0,35	1,26	227,21	0,88	0,88	0,88	
	Ужин													
	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,03	0,015	12,1	10,5	0,49	0,49	0,49	
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	0,1	62,8	1,54	1,54	1,54	
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	0,37	0,37	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	70,5	0,04	0,015	0	5,75	0,5	0,5	0,5	
	Итого:		13,94	19,17	31,64	366,66	0,16	0,48	13,4	192,95	2,9	2,9	2,9	
	ВСЕГО:		60,02	71,228	222,65	1893,45	0,926	2,394	48,85	862,23	11,22	11,22	11,22	

Возраст детей от 3 до 7 лет