

Десятидневное меню  
МБДОУ «Д/с №39»

Утверждено:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 39»

Д. К. Черных

« 09 » \_\_\_\_\_ 2025г.



В 10-ТИ ДНЕВНОМ МЕНЮ В ПОЗИЦИИ <<СОКИ ФРУКТОВЫЕ >> ЭТОРАЗНЫЕ ПО АССОРТИМЕНТУ СОКИ:ЯБЛОЧНЫЙ ,ВИШНЕВЫЙ ,АБРИКОСОВЫЙ ,СЛИВОВЫЙ И Т.Д.СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ,И БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

В ПОЗИЦИИ << КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ >> ВКЛЮЧАЮТСЯ В АССОРТИМЕНТ :РЯЖЕНКИ,КЕФИРЫ,СНЕЖКИ,ВАРЕНЕЦ,ЙОГУРТЫ И Т.Д. СОГЛАСНО КОНТРАКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.

ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ТАБЛИЦЫ СРЕДНЕСУТОЧНЫХ НОРМ , В ПОЗИЦИИ <<ОВОЩИ >> ВНОСЯТСЯ ПРИ ПОДСЧЕТЕ :МОРКОВЬ,ЛУК –РЕПЧАТЫЙ ,СВЕКЛА ,ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ,ГОРОШЕК И КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ...ВСЕ ОВОЩНЫЕ ПЛОДЫ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ КАРТОФЕЛЯ !КАРТОФЕЛЬ СЧИТАЕТСЯ ОТДЕЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ В СанПиНе

!

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет 2024 г, зимний

Дни	Возраст детей 1-3 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39	781,43	12,93	
2	60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242	83,29	794,44	7,01	
3	54,45	47,4	187,9	1417,2	1,033	2,583	56,82	665,27	12,43	
4	54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8	
5	48,54	43,16	192,2	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88	
6	50,08	43,57	208,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166	
7	51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54	
8	51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58	
9	50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55	
10	52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91	
Итого за 10 дней	518,45	495,64	1788,44	14070,98	8,71	18,73	700,91	7215,46	115,80	
Средняя дневная факт. норма	51,8	49,5	178,8	1407	0,87	1,87	70,00	721,50	11,5	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г. зимний

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15	
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36	
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8	
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14	
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84	
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96	
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42	
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04	
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	708,67	8947,02	148,51	
Средняя дневная факт. норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	70,80	894,70	14,8	





1 день. Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рецеп.	Присем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22		1
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07		108,1		0,68
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01			38		0,24
397	Каша на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	0,14	1,2	114,7		0,41
	ИТОГО		12,97	13,04	37,54	317	0,14	0,39		1,27	272,8		2,33
	<b>2 завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30		0,3
	<b>Обед</b>												
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	50	1,47	2,56	3	41,3	0,05	0,02	4,95		9,65		0,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,6	1,7	10,2	62,6	0,081	0,045	5,94		17,71		0,77
300	Цыпленок отварной	64	10,1	7,62		109,5	0,2	0,02	0		23,4		0,84
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9		39,6		0,88
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3		23,9		0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024			10,5		1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018			6,9		0,6
	ИТОГО:		19,77	17,68	76,13	574	0,473	0,248	27,09		161,66		5,8
	<b>Полдник</b>												
479	Булочка молочная	35	3,2	0,69	18,2	92,4							
401	Кисломолоочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180		0,15
	ИТОГО		7,55	4,44	24,2	167,4	0,06	0,26	1,5		180		0,15
	<b>Ужин</b>												
33	Салат из свежих с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2		15,82		0,66
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14		14,3		0,5
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53		29,6		0,81
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009			3,45		0,3
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16		112		0,28
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5		15,2		2,1
	ИТОГО		13,68	11,62	52,75	371,6	0,322	0,324	29,53		190,37		4,65
	ВСЕГО		46,01	46,78	190,62	1430,4	0,995	1,222	59,39		781,43		12,93

Примерное диетическое меню 2-ой день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет																	
			Пищевые вещества (г)			Э.Щ. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг										
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe									
	<b>Завтрак</b>																			
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015					4,7	0,31						
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	135	2,48	4,3	12,43	99	0,078	0,026					12,02	0,71						
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113					0,98	0,1						
	ИТОГО		6,05	10,08	30,37	233,3	0,133	0,154					0,98	1,12						
	<b>2 завтрак</b>																			
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3					10	16						2,2
	<b>Обед</b>																			
53	Икра кабачковая	45	0,36	1,88	2,36	27,8	0,04	0,009					2,21	7,26						0,24
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	150/20/8,5	4,9	6	8,8	110,3	0,081	0,025					5,94	21,1						0,18
282	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08						10,6	0,89					
126	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,4	108,9	0,095	0,095					12,93	47,76						0,74
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4							0,15	7,5						0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024						10,5	1,17					1,17
	ИТОГО:	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,042	0,019						6,9	0,6					0,6
	<b>Полдник</b>																			
458	Печенье	20	1,08	1,68	10,6	33,2	0,04	0,02					0,26	8,4						0,5
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26					1,5	180						0,15
	ИТОГО:		5,43	5,43	16,6	108,2	0,1	0,28					1,76	188,4						0,65
	<b>Ужин</b>																			
231	Сырники из творога с повидлом	110/20	23,68	16,06	13,6	294,4	0,07	0,29					0,27	171						0,84
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237					2,05	189,6						0,16
	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03					57	22,8						0,22
	ИТОГО		28,4	20,33	28,79	417,4	0,171	0,557					59,32	383,4						1,22
	ВСЕГО		60,07	56,79	151,27	1319	0,724	1,242					83,29	794,44						7,01



Примерное пищевое меню 4-ый день

Возраст детей от 1-3 лет

№ 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
	<b>Завтрак</b>										
7	Хлеб, сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009		3,45	0,3
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	130/5	2,87	4	13,5	98	0,05	0,026		24,38	0,52
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,4	10,63	66,3	0,03	0,113		94,3	0,1
	ИТОГО:		8,11	8,76	31,42	226,8	0,166	0,148		122,13	0,92
	<b>2 завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	44	0,03	0,06		6	0,3
	<b>Обед</b>										
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,5	1,15	57	0,013	0,029		1,67	5
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	180/8,5	1,41	4,33	8,03	77,1	0,021	0,025		3,2	33,8
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26		7,26	29
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005		0,3	23,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,036	0,016		0,78	7
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012		44,21	4,6
	ИТОГО:		30,7	14,02	63,44	505,3	0,27	0,347		56,64	103,3
	<b>Полдник</b>										
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05		0,56	15,57
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237		2,05	189,6
	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287		2,61	205,17
	<b>Ужин</b>										
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54		0,26	110,8
10	Зеленый горошек	50	1,59	0,09	3,2	20	0,04	0,013		4,95	9,67
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24				0,02	8
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009		3,45	0,3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02		9,5	15,2
	ИТОГО:		14,2	21,45	29,09	365,3	0,171	0,582		14,73	147,12
	ВСЕГО		54,12	51,66	150,93	1346,01	0,74	1,364		74,96	577,72

## Примерное диетическое меню 5-ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витаминный, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<i>Завтрак</i>											
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
185	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017		10,27	0,71	
400	Молоко кипяченое	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО:		8,78	8,13	32,04	236,5	0,174	0,263	2,05	203,32	1,17	
	<i>2 завтрак</i>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03	10	16	2,2	
	<i>Обед</i>											
11	Салат из реп. лука с раст. маслом	30	0,39	1,8	2,3	27,6	0,01	0,005	2,8	8,8	0,2	
81	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	150/20	6,2	5,4	9,7	115,2	0,13	0,052	3,49	22,8	1,21	
287	Тфтели из говядины с соусом сметанным	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08	0,45	25,08	0,75	
317	Макароны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017		3,32	0,75	
378	Кисель фруктовый	50	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,3	20,2	85	614,7	0,347	0,336	16,89	102,1	7,27	
	<i>Полдник</i>											
496	Коржик молочный	35	2,28	3,93	22,26	133,7	0,05	0,03	0,03	12,8	0,56	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		6,63	7,68	28,26	208,7	0,11	0,29	1,53	192,8	0,71	
	<i>Ужин</i>											
с 1.06-31.10	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	0,016	7	0,022		7,5	17,25	0,67	
255	Колбаса рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	0,18	15,3	0,44	
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3		1,42	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012	0	4,6	0,4	
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2	
	ИТОГО		11,35	7,15	46,696	308,7	0,251	1,591	75,63	105,95	2,73	
	ВСЕГО		48,54	43,16	192,206	1406,6	0,882	2,48	96,1	604,17	11,88	

Возраст детей от 1-3 лет

Примерное диетическое меню 6-ой день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные В-Ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052		8	2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,02	0,01		3,45	0,2
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	251,3	0,155	0,345	0,98	124,3	3,1
	<b>2 завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6
	<b>Обед</b>										
12	Салат из кукурузы	50	1,4	3	4	49,2	0,04	0,02	4,2	8,4	0,23
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	4,81	3	7,09	95,7	0,03	0,08	2,86	23,38	0,45
305	Котлета из мяса птицы	60	9,20	8,29	9,33	149	0,06	0,008	0,44	10,5	0,95
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021		4,47	0,366
376	Компот из яблок	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		21,8	18,44	99,13	691,3	0,282	0,366	17,8	109,25	5,496
	<b>Полдник</b>										
466	Слоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,07	0,04		24,9	0,69
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15
	ИТОГО:		8,15	6,05	32,1	216	0,13	0,3	1,5	204,9	0,84
	<b>Ужин</b>										
33	Салат из свежих с растительным маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66
261	Террины рыбные со сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05	0,09	16,3	0,55
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009		3,45	0,3
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	24			0,02	8	0,19
	ИТОГО:		11,49	8,28	48,29	316,55	0,31	0,194	75,84	95,97	2,73
	<b>ВСЕГО:</b>		50,08	43,57	298,57	1524,98	0,877	1,214	96,12	534,42	12,166

Возраст детей от 1-3 лет

Примерное циклическое меню 7-ой день

№ рел.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<i>Завтрак</i>											
7	Хлеб с сыром	20/7,5	3,32	2,4	9,6	74,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
10	Зеленый горошек	30	0,96	0,06	1,95	12	0,04	0,013	4,95	9,67	0,29	
215	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	2,3	240	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3	0,17	1,42	1,42	9,4	0,21	
	ИТОГО:		15,85	22,97	20,95	351,5	0,17	2,033	6,7	237,97	3,89	
	<i>2 завтрак</i>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<i>Обед</i>											
таб.32	Кукруза консервированная	50	1,14	0,6	7,15	33,5	0,05	0,02	4,95	9,65	0,3	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,06	5,01	8,55	99,76	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9	
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	60/50	9,79	9,85	8,96	157	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92	
336	Каруста тушенная	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
378	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,21	48,4			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	7,2	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		21,81	20,79	83,37	600,56	0,31	0,602	42,79	192,09	7,44	
	<i>Полдник</i>											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО:		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91	
	<i>Ужин</i>											
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94	
185	Каша геркулесовая молочная заправка с маслом	155	2,77	4	17,53	117	0,09	0,02		13,4	0,8	
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО:		9,25	9,03	43,52	293,12	0,483	0,397	10,05	221,68	3,3	
	ВСЕГО:		51,97	59,06	169,74	1369,98	1,083	3,322	61,44	844,44	15,54	

Возраст детей от 1-3 лет

Примерное диетическое меню 8-ой день

№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,15	7,2	35	0,02	0,01		3,45	0,2	
237	Запеканка из творога с повидлом	110/20	17	11,7	16,7	272	0,06	0,33	0,31	191,5	0,89	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		20	13,85	34,53	374	0,11	0,453	1,29	289,25	1,19	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	<u>Обед</u>											
19	Салат из соевых огурцов с луком	45	0,38	2,2	1,17	26,8	0,006	0,006	2,4	10,3	0,27	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,38	9,42	83,4	0,029	0,03	7,4	32	0,83	
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,1						
376	Компот из груш	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	2,6	9,8	52,4	0,025	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО		18,23	17,81	78,06	542,3	0,289	0,345	13,9	106,1	5,43	
	<u>Полдник</u>											
460	Крепитель сахарный	35	2,45	4,6	19,5	92,5	0,04	0,03		6,7	0,4	
401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		6,8	8,35	25,5	167,5	0,1	0,29	1,5	186,7	0,55	
	<u>Ужин</u>											
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	150/5	5,4	6,57	22,1	169,3	0,115	0,14	2,5	107	1,67	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Банан	100	1,42	0,1	18,21	84,5	0,04	0,05	9,5	7,6	0,06	
	ИТОГО		9,36	9,6	61,42	379,5	0,223	0,45	13,16	231,2	2,41	
	ВСЕГО		51,09	49,61	199,51	1505,8	0,722	1,538	29,85	813,25	9,58	

Возраст детей от 1-3 лет

Примерное циклическое меню 9 -ый день

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Возраст детей от 1-3 лет					
			б	ж	у		Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
							В1	В2	С	Са	Fe	
	<i>Завтрак</i>											
7	Хлеб, сыр	15/7,5	2,9	2,35	7,29	62,5	0,021	0,009		3,45	0,3	
213	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1	
185	Каша манная молочно-чая жидкая с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122	0,026	0,008		5,6	0,21	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	85,3	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
	ИТОГО		13,21	12,97	34,43	332,8	0,117	0,337	1,2	145,75	1,92	
	<i>2 завтрак</i>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<i>Обед</i>											
53	Икра кабачковая	50	0,59	2,3	3,8	38,6	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150/8,5	1,04	2,9	5,06	54,4	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56	
277	Гуляш из говядины	50/50	12,7	10,33	3,2	157	0,03	0,1	0,5	24,3	0,95	
317	Макаронны отварные	110	3,46	2,83	16,6	105,7	0,037	0,017		3,32	0,75	
383	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12	48,4			0,15	7,5	0,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО		20,03	19,49	65,78	528,9	0,248	0,298	16,16	92,12	4,66	
	<i>Полдник</i>											
458	Печенье	30	1,62	2,52	15,9	49,8	0,06	0,03	0,4	12,7	0,76	
401	Продукт кинологический	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		5,97	6,27	21,9	124,8	0,12	0,29	1,9	192,7	0,91	
	<i>Ужин</i>											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или конс.	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33	
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
321	Картофельное пюре	110	2,24	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53	29,6	0,81	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	25,3	0,021	1,42	1,42	9,4	0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,15	0,45	7,3	39,3	0,021	0,009		3,45	0,3	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94	
	ИТОГО		11,84	8,54	43,05	293,95	0,494	1,587	31,11	88,53	4,06	
	ВСЕГО		50,08	47,27	165,16	1318,45	0,979	2,512	50,37	519,1	11,55	

## Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминный состав, мг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
6,7	Хлеб с маслом, сыр	15/5/7,5	2,67	6	9,7	107	0,025	0,055	0,07	104,7	0,38	
93	Суп молочный с ячневой крупой	150	4,1	3,8	13,7	106,6	0,06	0,015	0,68	121,2	0,37	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	66,3	0,03	0,113	0,98	94,3	0,1	
	ИТОГО		9,11	11,8	34,03	279,9	0,115	0,183	1,73	320,2	0,85	
	<b>2 завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,65	2,5	4,1	39	0,08	0,017	4,2	15,82	0,66	
77	Суп картофельный с грибами с мясом	150/20/20	7	2,4	8,2	87,6	0,05	0,07	4,5	47,6	0,48	
	говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08		10,6	0,89	
282	Шницель рубленый из говядины	130	2,7	4,2	12,4	99,1	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96	
336	Капустя тушеная	150	0,33	0,02	20,83	77,6	0,002	0,005	0,3	23,9	0,94	
376	Компот из изюма	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56	
	Хлеб ржаной		22,25	16,34	67,86	504,3	0,274	0,234	29,6	178,45	5,49	
	ИТОГО											
	<b>Полдник</b>											
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05	0,56	15,57	0,89	
400	Кисломолочный продукт	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16	
	ИТОГО		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287	2,61	205,17	1,05	
	<b>Ужин</b>											
236	Пудинг из творога	110/20	16	10,9	20,8	246	0,011	0,356	0,38	199,1	0,98	
351	Соев молочный	30	0,57	1,35	3,96	30,45	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	73,3	0,04	0,14	1,16	112	0,28	
	Апельсин	100 г	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03	57	22,8	0,22	
	ИТОГО		19,01	14,77	43,67	387,75	0,149	0,546	58,63	352,7	1,52	
	ВСЕГО		52,04	50,34	172,54	1432,56	0,671	1,25	92,57	1056,52	8,91	

Возраст детей от 1-3 лет

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет 2024 г. зимний

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
1	51,06	59,14	248,4	1779	1,972	1,617	66,66	1029,54	16,15	
2	68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	991,36	9,36	
3	71,08	58,1	235	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	
4	61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75	680,16	14,8	
5	51,02	51,41	267,19	1774	1,041	1,382	74,75	694,25	17,14	
6	54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9	104,29	848,3	15,84	
7	59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96	
9	59,06	52,24	229	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42	
10	64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04	
Итого за 10 дней	608,64	597,37	2323,39	17236,59	11,36	1,78	708,67	8947,02	148,51	
Средняя дневная факт.норма	60,8	59,7	232,3	1723,6	1,10	0,17	70,80	894,70	14,8	



1 день. Рецептуры блюд взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
213	Йогурт	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1
7	Хлеб с маслом	20/10	3,9	3,17	9,8	83,2		0,364	0,07	109,5	0,87
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	1,63	3,8	16,9	109,1	0,02	0,02		4,7	0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	ИТОГО		14,28	14,76	42,8	351	0,1	0,37	1,5	273,2	2,62
	<b>2 завтрак</b>										
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3
	<b>Обед</b>										
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86
300	Пшеница отварная	70	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	0	25,5	0,84
344	Рат. овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4	1,1
376	Колот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		28,4	1,95
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4
	ИТОГО:		25,48	25,498	94,94	717,46	1,27	0,376	31,96	210,28	6,97
	<b>Полдник</b>										
479	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132	0,06	0,05		9,7	0,63
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	ИТОГО		9,86	5,49	33,31	222	0,132	0,356	1,26	225,7	0,81
	<b>Ужин</b>										
33	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88
263	Фрикадельки рыбные в сметанном соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9	0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08	0,03		11,5	1
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56
368	Йогурт	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77
	ИТОГО		18,02	13,4	77,36	487,83	0,46	0,515	31,94	320,36	5,75
	ВСЕГО		51,06	59,148	248,41	1779	1,962	1,617	66,66	1029,54	16,15

Возраст детей от 3-7 лет

## Примерное дневное меню 2-ой линии

№ п/п	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминный состав (мг)							
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe			
	<b>Завтрак</b>													
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03			8,2	0,52		
185	Каша геркулесовая молочная жид. с маслом	150/5	2,77	4	17,53	113,8	0,13	0,03			18,3	1,1		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12		
	ИТОГО		8,04	10,37	45,89	296,8	0,216	0,195	1,17	1,17	139,7	1,74		
	<b>2 завтрак</b>													
399	Сок фруктовый	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	10	16	2,2		
	<b>Обед</b>													
таб.32	Икра кабачковая	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	3,3	10,8	0,36		
75	Рассолыник домашний со сметаной и мясом птицы	180/20/8,5	5,93	7,21	10,63	132,4	0,072	0,03	7,09	7,09	25,36	0,22		
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12			12	1,22		
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	16	59,6	0,8		
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	0,18	9	0,25		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4		
	ИТОГО:		27	23,1	95,86	686,5	0,472	0,352	27	27	141,16	5,2		
	<b>Полдник</b>													
458	Печенье	40	2,16	3,36	21,2	66,4	0,04	0,01			10,7	0,75		
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	1,8	216	0,18		
	ИТОГО:		7,38	7,86	28,4	156,4	0,11	0,32	1,8	1,8	226,7	0,93		
	<b>Ужин</b>													
231	Сырники из творога с повидлом	150/20	32,2	21,8	18,5	400	0,1	0,41	0,38	0,38	233	1,14		
400	Молоко кипяч.	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	2,46	226,8	0,19		
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	60	24	0,16		
	ИТОГО		38,5	26,87	35,17	540	0,22	0,7	62,84	62,84	483,8	1,49		
	ВСЕГО		68,03	68,2	205,3	1679,7	1,018	1,59	92,38	92,38	991,36	9,36		

Примерное пищевое меню 3-ий день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витаминный состав от 3-7 лет			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14	72	0,5	0,03		7,6	0,51	
213	Сметана	40	5,08	4,6	0,28	63	0,3	0,18		22	1	
93	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5	16,8	132,4	0,08	0,2	0,9	162	0,5	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО:		18,51	16,39	46,9	363,4	0,93	0,58	2,33	328,6	2,44	
	<b>2 завтрак</b>											
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6	
	<b>Обед</b>											
33	Салат из свежих с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8	129,6	0,12	0,1	10,7	28	1,4	
282	Пшеница румяничий из толькны	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22	
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Каша из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4	
	ИТОГО:		25,21	22,0	98,95	713,55	0,462	0,345	42,51	197,21	8,17	
	<b>Полдник</b>											
458	Ватрушка с повидлом	60	3,7	2,52	37,8	162	0,07	0,08	0,04	15,5	1,07	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24	1,8	216	0,18	
	ИТОГО:		8,92	7,02	45	252	0,14	0,32	1,84	231,5	1,25	
	<b>Ужин</b>											
Т.32.сб.2005 г	Омлет консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022		7,5	17,25	0,67	
472	Горбуша отварная	75 г	18,9	7,42	0,31	144						
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12	8	4,6	0,4	
368	Блюдо	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02		12,9	1,77	
	ИТОГО		24,04	12,65	44,13	395,8	0,19	0,235	34,07	79,61	4,04	
	<b>ВСЕГО</b>		71,08	58,1	235,0	1725	1,722	1,48	80,75	836,92	15,9	

Примерное пищевое меню 4-й линии.

Возраст детей от 3-7 лет

№ пер.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал.)	Витамины, мкг			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
	Хлеб пшеничный, сыр	30/15	6,27	4,3	14	121,8	0,04	0,02			6,9	0,4
168	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03			37,1	0,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		13,51	10,91	56,66	370,8	0,166	0,185	1,17	1,17	157,2	1,32
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	6	30	0,3
	<u>Обед</u>											
8,11	Сельдь соленая с луком	30/30	5,5	4,3	2,3	70,8	0,02	0,035	2,8		9,4	0,5
56	Борщи со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/8,5	1,53	4,72	8,95	84,6	0,02	0,02	8,42		37,73	0,05
276	Жаркое по домашнему	110/60	20,8	5,33	18,5	205	0,21	0,34	8,97		31,1	4
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36		28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02			6,9	0,4
	ИТОГО:		42,7	15,87	84,73	627,2	0,382	0,46	20,55		131,3	8,02
	<u>Полдник</u>											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68		18,69	0,89
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46		226,8	0,19
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14		245,49	1,08
	<u>Ужин</u>											
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,75	2,65	276	0,07	0,54	0,26		110,7	2,7
10	Зеленый горошек	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	0,018	6,6		12,9	0,39
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29			0,03		10	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,012			4,6	0,4
368	Былин	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10		8	0,6
	ИТОГО:		16,8	27,58	44,4	514,36	0,198	0,62	16,89		146,2	4,37
	ВСЕГО		61,08	63,26	217,9	1757,89	0,916	1,605	41,75		680,16	14,8

Примерное пищевое меню 5-ый день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг				
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мкг			Ca	Fe		
			б	ж	у		B1	B2	C				
	<b>Завтрак</b>												
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,065	0,27			10,6	0,79	
168	Каша пшеничная молочная заправленная маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0,15	0,02			13	1,09	
400	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	78	0,08	0,28			2,46	226,8	0,19
	ИТОГО:		10,85	8,89	68,52	350,8	0,295	0,57			2,46	250,4	2,07
	<b>2 завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03			10	16	2,2
	<b>Обед</b>												
11	Салат из ред. лука с раст. маслом или	30	0,39	1,85	2,3	27,7	0,014	0,06			2,85	8,8	0,23
81	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200/20	8,5	6,94	14,3	160,2	0,13	0,06			4,64	32,8	3,16
287	Телешниц из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7	212	0,06	0,11			0,61	34,7	1
317	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025			0,18	4,85	1,1
383	Кнели фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58	0,002	0,002			0,18	9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04			17,5	17,5	1,95
	ИТОГО:		26,25	26,46	101,76	754,5	0,364	0,327			18,28	123,65	9,89
	<b>Полдник</b>												
496	Коржик молочный	50	3,26	5,62	31,8	191	0,04	0,04			17,9	0,79	0,09
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,24			1,8	216	0,18
	ИТОГО:		8,48	10,12	39	281	0,11	0,28			19,7	216,79	0,27
	<b>Ужин</b>												
T.32.05 2005 г	Омлет консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,022				7,5	17,25	0,67
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05			0,24	19,9	0,57
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095			15,74	32,06	0,88
393	Чай с лимонном	180/7	0,07	0,01	7,1	30					2,83	12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	35	2,69	1,05	17,1	91,7	0,05	0,04			8	8,5	0,7
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02			8	12,9	1,77
	ИТОГО		18,02	8,94	57,91	388,1	0,272	0,205			34,31	103,41	4,91
	ВСЕГО		51,02	54,41	267,19	1774	1,041	1,382			74,75	694,25	17,14

1. Примерное диетическое меню 6-ой линии.

№ п/п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)			Витамин Д, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у	В1	В2	С	Са	Fe			
	<b>Завтрак</b>												
213	Сбито вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22			
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1		1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135		113,2		3,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9		0,4	
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	327	0,216	0,395		147,3		4,42	
	<b>2 завтрак</b>												
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08		10		20	
	<b>Обед</b>												
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,82	59,5	0,06	0,03		5,58		11,1	
86	Суп с домашней лапшой с мясом птицы	200/20	6,44	4,05	9,53	123,1	0,046	0,015		0,4		15,8	
305	Котлета из мяса птицы	70	10,7	9,7	10,9	174,3	0,09	0,1		0,59		14,2	
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		0,36		6,1	
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005		0,36		28,64	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04				17,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6	
	ИТОГО:		26,9	22,83	123,6	847,5	0,376	0,42		16,93		117,94	
	<b>Полдник</b>												
466	Слобод обыкновенная	50	3,8	2,3	26,1	141	0,09	0,05				38,4	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31		1,8		216	
	ИТОГО:		10	6,8	33,3	231	0,16	0,36		1,8		254,4	
	<b>Ужин</b>												
33	Салат из свеклы с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02		5,7		21	
261	Теплая рыбная/суп с вегетарианский № 334	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06		0,63		23	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095		15,74		32,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12				4,6	
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03		60		24	
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28		2,32		224	
	ИТОГО:		13,07	9,2	56,73	361,2	0,448	0,605		84,39		328,66	
	ВСЕГО:		54,03	51,12	256,2	1767	1,2	1,9		104,29		848,3	

Примерное пищевое меню 7-ой день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет										
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe						
	<b>Завтрак</b>																
7	Хлеб с сыром	200/5	4,79	4,2	9,8	98,2											
таб.32	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24											
215	Омлет натуральный	150	13,20	23,60	2,65	276	0,07	0,54	0,26	110,7	2,7						
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30				2,83	0,32						
	ИТОГО:		19,98	27,93	23,45	428,2	0,07	0,54	3,16	233	3,89						
	<b>2 завтрак</b>																
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2						
	<b>Обед</b>																
таб.32	Квасушка консервированная	60	1,37	0,7	8,6	40,2	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11	36,2	1						
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05	40,1	1,25						
336	Каша гречневая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2						
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4						
	ИТОГО:		26,46	26	103	740	0,328	0,711	44	219,47	8,65						
	<b>Полдник</b>																
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75						
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18						
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	22,6,7	0,93						
	<b>Ужин</b>																
368	Сыроко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77						
185	Каша геркулесовая молочная заправка с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03		18,3	1,1						
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	22,6,8	0,19						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4						
	ИТОГО:		11,25	10,96	52	351,2	0,258	0,45	10,46	262,6	3,46						
	ВСЕГО:		59,09	74	212	1693	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9						

Примерное диетическое меню 8-ой лены

№ пер.	Примерные наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)			Витаминный состав, мг			Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у	Б1	В2	С	Са	Fe			
	<i>Завтрак</i>												
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,065	0,27		10,6	0,79		
237	Запеканка из творога с подливкой	150/20	22,8	15,6	22,2	370	0,05	0,3	0,27	169,9	0,79		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12		
	ИТОГО		28,73	19,21	56,16	554,8	0,151	0,705	1,44	293,7	1,7		
	<i>2 завтрак</i>												
399	Сок фруктовый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6		
	<i>Обед</i>												
19	Салат из соевых стручков с луком	65	0,55	3,3	1,69	38,8	0,01	0,01	3,6	15	0,39		
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8,5	1,7	4,77	10,35	91,6	0,02	0,02	8,42	37,73	0,05		
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82		
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4		
	ИТОГО		20,07	13,1	92,7	634,2	0,332	0,255	16,18	130,57	5,73		
	<i>Полдник</i>												
460	Крепитель сахарный	50	3,5	6,5	27,8	185	0,084	0,084		13,6	0,89		
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	21,6	0,18		
	ИТОГО		8,72	11	35	275	0,154	0,394	1,8	229,6	1,07		
	<i>Ужин</i>												
185 (2)	Каши молочная сборная с мясом	200/5	7,2	8,76	29,5	225,8	0,154	0,18	3,33	142,5	1,9		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4		
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	22,4	0,56		
368	Банан	100	1,8	0,1	18,21	106,8	0,04	0,05	10	8	0,6		
	ИТОГО		10,64	9,48	67,5	414	0,302	0,63	15,65	379,1	3,46		
	ВСЕГО		70,08	58,8	251,4	1878	0,939	1,984	35,07	1032,97	11,96		

Примерное пищевое меню 9 -ой дши,

№ ред	Трием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминь, мг				Минеральные в-ва, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
7	Хлеб с сыром	30/10	5	2,96	14	104,8	0,045	0,084	0,07	108,2	0,68	
185	Каша манная молочная жидкая с кислом	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	0,07	8,2	0,34	
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	96	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
	ИТОГО		12	10	56	354	0,135	0,274	1,50	253,4	1,45	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2	
	<u>Обед</u>											
таб.32	Икра кюльчужная	60	0,72	2,8	4,6	46,8	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/8	1,39	3,9	6,78	76,6	0,04	0,03	6	1,84	0,68	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	0,6	29,2	1,15	
317	Макаронь отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025		4,85	1,1	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,57	58		0,002	0,18	9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,8	52,4	0,028	0,12		4,6	0,4	
	ИТОГО		24	24,9	88	681	0,308	0,337	10,08	77,79	5,89	
	<u>Должник</u>											
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01		10,7	0,75	
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15	
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	1,5	190,7	0,9	
	<u>Ужин</u>											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34	
247	Рыба тушеная с овощами	40/40	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88	
393	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	7,1	30			2,83	12,8	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,6	78,6	0,04	0,02		6,9	0,4	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,3	42	0,02	0,02	8	12,9	1,77	
	ИТОГО		11,65	9,38	53	352	0,248	0,195	34,23	99,86	4,18	
	ВСЕГО		59,06	52,24	229,0	1545	0,791	1,076	47,31	621,75	12,42	

Возраст детей от 3-7 лет

1. Примерное трехдневное меню 10-й линии

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витаминный состав			Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
	<u>Завтрак</u>											
67	Хлеб с маслом, сыр	305/10	5,05	6,62	14	137	0,05	0,07	0,07	109,4	7,62	
93	Суп молочный с крупой ячменной	200	5,5	5,1	18,3	142,2	0,08	0,2	0,9	162	0,504	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	80	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12	
	ИТОГО		13,4	14,13	46,66	359,2	0,166	0,405	2,14	384,6	8,24	
	<u>2 завтрак</u>											
399	Сок фруктовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3	
	<u>Обед</u>											
33	Салат из свежих с раст. маслом	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,1	0,02	5,7	21	0,88	
77	Суп картофельный с грибами с маслом птицы	200/20/20	6,07	4,9	11	119,1	0,100	0,12	7,57	79,7	0,81	
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22	
336	Каша гречневая	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2	
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	24,99	98	0,002	0,005	0,36	28,64	1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,09	0,04		17,5	1,95	
	ИТОГО		22,14	21,1	81	621	0,402	0,345	39,38	242,01	7,18	
	<u>Полдник</u>											
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89	
400	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18	
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07	
	<u>Ужин</u>											
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79	
351	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04	
394	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	29	0,08	0,28	2,32	224	0,56	
368	Апельсин	100	0,81	0,19	7,6	38	0,04	0,03	60	24	0,16	
	ИТОГО		23,25	17,35	43,95	424,4	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55	
	ВСЕГО		64,11	61,1	201	1638	0,998	1,75	106,61	1270	18,04	