

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат пищевого питания №1



А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 362»

г.о. Самара

С.В.Калинина



**Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 3-7 лет
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Дели плюс, 2016. – 640 с.)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	VI	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК															
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	237	7,520	7,080	22,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182		
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	411	10,030	14,650	46,800	0,164	0,550	60,000	141,578	189,163	36,421	1,567			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Икра кабачковая	30	23	0,360	1,416	2,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54		
Суп картофельный с горохом	200	107	6,390	4,210	11,050	0,226	4,650	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	83		
Сосиски отварные	50	164	7,550	17,550	0,250	0,090	0,000	20,000	18,500	81,000	10,000	0,900	291		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	171	5,680	4,360	25,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335		
Компот из свежей вишни	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	14,600	11,400	9,880	0,190	390		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	0		
Хлеб ржаной	30	63	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0		
Всего в обед	680	699	25,015	28,316	87,571	0,507	9,850	40,038	103,991	289,586	82,896	4,414			
ПОЛДНИК															
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453		
Сок фруктовый	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418		
Всего в полдник	250	266	4,390	6,980	46,265	0,087	3,999	0,000	23,297	46,097	21,098	3,399			
УЖИН															
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	196	6,789	9,133	22,811	0,241	5,722	45,333	45,678	157,199	49,558	1,900	163		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394		
Хлеб пшеничный	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0		
Всего в ужин	450	446	11,409	9,724	79,023	0,333	6,448	45,333	89,681	224,226	83,551	3,600			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1910	1876	51344	59070	272359	1,101	24847	145371	365546	756071	227966	14880			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗВТРАК															
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182		
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	537	17,200	20,360	71,290	0,314	3,610	94,000	351,314	420,775	148,466	4,649			
ПЮРОЙ ЗАВТРАК															
Нашиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОУЗЕЦ															
Огурец свежий	20	2	0,16008	0,02001	0,34017	0,004002	0,70035	0,00	4,6023	4,8024	2,8014	0,12006	71		
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63		
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	53,760	157,790	21,066	1,662	305		
Рис отварной	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332		
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	740	697	20,326	20,485	107,539	0,260	8,180	52,700	139,343	350,967	89,272	18,944			
ПОЛДНИК															
Бутерброд с повидлом или сушеным молоком	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2		
Чай черный с сахаром	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411		
Всего в полдник	255	198	2,557	3,952	38,067	0,050	0,133	0,000	11,253	0,013	0,010	0,871			
УЖИН															
Запеканка из творога	200	496	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251		
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369		
Кисель из смеси свежих ягод	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396		
Хлеб пшеничный	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00		
Всего в ужин	480	725	38,597	26,756	72,411	0,157	3,698	104,187	347,260	530,490	65,007	2,245			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2005	3310	79,180	71,553	302,007	0,790	19,000	250,887	856,170	1309,246	300,755	28,609			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	С	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каши манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	8,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182		
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	515	13,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	324,836	278,991	45,386	1,338			
ПЕРЕД ОБОИ ЗАВТРАК															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Салат из кукурузы	30	30	0,860	1,850	2,410	0,030	2,790	0,000	5,600	17,330	5,860	0,200	12		
Суп с рыбными консервами	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	29,360	128,744	35,142	0,933	95		
Капуста тушеная	150	138	3,060	5,520	11,835	0,045	25,620	0,000	88,125	61,035	31,275	1,245	143		
Котлеты рубленые из курицы	80	219	8,573	9,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322		
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	705	734	24,728	24,917	84,617	0,431	126,367	132,667	198,995	524,566	122,647	6,873			
ПОЛДНИК															
Пирожки	50	147	1,994	2,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489		
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420		
Всего в полдник	200	223	6,344	5,858	40,518	0,080	0,450	58,056	194,567	168,411	31,321	0,768			
УЖИН															
Салат из горошка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,300	0,175	11,080	68,398	15,695	0,315	10		
Омлет натуральный	100	83	9,758	12,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229		
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0		
Фрукт сезонный	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386		
Всего в ужин	480	278	13,652	14,813	41,405	0,278	17,511	227,373	111,958	261,353	43,801	5,573			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1915	1803	58,914	63,959	251,740	0,954	151,678	598,099	837,356	1,240,321	247,155	16,452			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	135	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100		
Чай черный с молоком и сахаром	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413		
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3		
Всего в завтрак	435	362	13,588	14,128	47,693	0,110	2,178	54,400	284,606	225,652	35,049	0,493			
ВСЕГО ЗА ВЕЩЬЮ															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктов	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ПОЛДНИК															
Салат из свежесы с яблоками	30	5,34	0,17565	0,03	1,0929	0,00495	3,3705	0	4,92	4,383	2,6175	0,19275	36		
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73		
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	174	4,457	4,340	28,689	0,041	0,000	21,000	19,275	154,905	18,990	0,866	330		
Гуляш из отварного мяса	60/60	179	12,420	15,410	3,960	0,040	0,600	16,000	29,200	124,200	27,200	1,150	293		
Компот из кураги	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	750	673	23,867	25,410	92,177	0,262	15,391	44,000	144,750	422,731	109,525	6,336			
УЖИН															
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	30,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457		
Сок фруктовый	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418		
Всего в полдник	260	278	5,220	4,810	50,505	0,097	4,009	0,000	30,397	13,997	7,998	3,539			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ															
Суфле из рыбы	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284		
Картофель отварной с маслом сливочным	150	123	2,861	7,318	21,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136		
Компот из смеси свежих ягод	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393		
Хлеб пшеничный	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0,00		
Всего в ужин	460	452	17,699	15,249	68,442	0,408	44,360	55,028	84,132	344,421	93,359	3,910			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2005	1818	60874	59597	271511	0,887	69938	163428	550385	1011801	250931	16179			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	167	3,590	4,900	30,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199	
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416	
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1	
Всего в завтрак	430	410	9,710	15,640	60,700	0,224	1,430	65,000	158,360	218,450	58,900	2,220		
ПЕРЫЙ ЗАВТРАК														
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
ОБЕД														
Салат из соленых огурцов с луком	30	18	0,258	1,53	0,78	0,013	1,668	0	12,58	11,308	5,234	0,257	20	
Суп из овощей	200	76	1,270	3,990	7,318	0,058	8,300	0,000	27,880	39,420	16,600	0,620	99	
Плов из птицы	160	236	9,250	11,780	22,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321	
Компот из яблок с вишней	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390	
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700		
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870		
Всего в обед	635	552	15,663	18,150	79,273	0,308	11,928	147,900	104,828	473,063	84,601	6,732		
ПОЛДНИК														
Булочка "Школьная"	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455	
Кисломолочный продукт Кефир	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420	
Всего в полдник	260	272	10,809	6,919	41,568	0,170	1,400	0,000	253,440	226,055	47,393	1,080		
УЖИН														
Пудинг из творога	200	410	20,28	21,47	48,55	0,13	0,39	136,00	259,80	381,40	45,80	1,94	249	
Соус молочный (сладкий)	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369	
Чай черный с сахаром и лимоном	180	41	0,12	0,02	10,20	0,00	2,63	0,00	3,52	1,77	0,97	0,05	412	
Хлеб пшеничный	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0,00	
Всего в ужин	460	572	23,737	24,054	79,872	0,187	3,182	150,007	301,549	434,645	60,531	2,646		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1385	1859	60,419	64,763	274,113	0,899	21,940	366,907	825,177	1359,215	255,425	14,578		

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК															
Каши рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	7,960	8,410	41,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182		
Чай черный с сахаром	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	462	10,470	15,980	65,120	0,075	2,210	72,000	209,192	224,587	28,095	1,240			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Салат из моркови	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,00	7,986	16,11	10,989	0,214	42		
Суп картофельный с крупой пшеницей	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86		
Шницели рубленые	80	165	11,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	34,000	178,520	22,267	1,791	299		
Шюре гороховое	150	150	22,300	3,500	16,800	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0,010	199		
Компот из смеси свежей ягоды	180	82	0,270	0,110	17,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	705	633	41,146	15,826	92,932	0,953	36,606	45,095	151,302	492,816	149,183	4,937			
ПОЛДНИК															
Булочка "Дорожная"	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453		
Сок фруктовый	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418		
Всего в полдник	250	317	3,990	7,380	58,662	0,100	3,999	0,000	49,290	56,094	31,096	1,400			
УЖИН															
Рагу из овощей (с соусом томатным)	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148		
Яйцо вареное	20	32	2,550	2,300	0,150	0,035	0,000	125,000	27,500	96,000	6,000	1,250	227		
Компот из смеси сухофруктов	200	133	0,662	0,090	32,014	0,012	0,726	0,000	32,480	23,440	17,460	0,698	394		
Хлеб пшеничный	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0		
Всего в ужин	475	502	10,199	17,439	75,460	0,220	12,193	166,000	115,016	244,762	76,761	4,246			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1960	1967	66,304	56,625	304,874	13,58	59,008	283,095	531,800	1025,350	289,134	13,723			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 7

Сезон: осенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182		
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414		
Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3		
Всего в завтрак	435	533	18,318	17,558	75,233	0,231	3,418	70,003	326,736	368,341	65,366	2,628			
ПЕРЕД ОБЕДОМ															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Овощи свежий	20	2	0,160	0,170	0,340	0,004	0,700	0,000	4,602	4,802	2,801	0,120	71		
Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335		
Оладьи из печени	55	164	9,340	11,280	3,820	0,130	47,630	3963,000	12,010	136,510	9,220	7,010	0		
Соус сметанный	30	24	0,529	1,499	2,107	0,008	0,401	10,140	8,772	8,814	2,937	0,119	373		
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	399		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	685	632	21,738	22,076	84,357	0,380	145,321	3994,914	105,061	306,323	68,734	11,277			
ПОЛДНИК															
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452		
Чай черный с сахаром	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411		
Всего в полдник	250	221	3,707	6,282	37,467	0,015	0,033	0,024	23,485	58,194	8,299	0,799			
УЖИН															
Пудинг из творога	200	383	20,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249		
Соус молочный (сладкий)	50	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369		
Кисель из вишни	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396		
Хлеб пшеничный	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0		
Всего в ужин	480	583	23,790	17,836	79,698	0,153	2,037	8,400	38,271	49,470	15,960	0,758			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1950	2077	68,807	63,752	289,485	0,789	154,810	4073,341	500,533	789,328	162,359	17,362			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	VI	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182		
Какао с молоком и сахаром	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	531	15,510	19,150	73,960	0,160	3,610	94,000	350,114	309,175	56,386	1,739			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Салат из свежых овощей	30	28,2	0,426	1,824	2,508	0,007	2,85	0	13,498	15,722	8,026	0,511	34		
Суп картофельный с мясными клецками	200	115	2,846	6,674	11,034	0,084	4,600	16,840	26,720	57,780	20,280	0,000	91		
Птица тушеная в соусе с овощами	150/30	281	17,180	19,410	5,280	0,375	0,015	66,000	55,950	161,250	21,900	1,635	318		
Компот из кураги	180	102	0,390	0,020	21,390	0,018	0,360	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0		
Всего в обед	655	660	25,587	28,638	67,137	0,567	7,825	82,840	138,718	319,082	86,656	4,292			
ПОЛДНИК															
Фрукт сезонный	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386		
Булочка "Школьная"	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455		
Кисломолочный продукт Снежок	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420		
Всего в полдник	340	292	7,670	4,355	55,540	0,132	14,000	0,000	35,900	61,500	32,000	3,960			
УЖИН															
Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277		
Рис отварной	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332		
Чай черный с сахаром	200	42	0,067	0,022	10,507	0,000	0,033	0,000	0,353	0,013	0,010	0,001	411		
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330			
Всего в ужин	380	380	13,108	6,567	67,121	0,119	0,493	30,000	25,318	184,558	38,245	1,388			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1965	1916	62,375	58,710	276,458	0,988	29,928	206,840	557,650	881,315	232,287	13,779			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК															
Каши молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199		
Чай черный с молоком и сахаром	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413		
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1		
Всего в завтрак	430	490	14,540	20,380	62,220	0,237	3,730	95,400	363,882	370,017	82,235	1,877			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900			
ОБЕД															
Винегрет	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46		
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73		
Тертель мясные в соусе	60/60	159	8,180	9,400	10,340	0,071	0,460	32,000	45,175	175,640	21,461	1,847	304		
Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	211	7,453	5,278	33,523	0,262	0,000	17,333	14,354	182,328	121,404	4,083	330		
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394		
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700			
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870			
Всего в обед	730	713	22,866	22,162	105,430	0,520	14,958	56,333	153,987	502,135	197,880	23,680			
ПОЛДНИК															
Печенье	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0		
Сок фруктовый	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418		
Всего в полдник	250	259	4,240	6,160	46,035	0,027	3,999	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799			
УЖИН															
Запеканка из творога	200	496	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251		
Сулус молочный (слабкий)	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369		
Компот из яблок с вишней	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390		
Хлеб пшеничный	30	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0		
Всего в ужин	480	714	38,643	26,872	79,371	0,168	2,370	104,187	341,284	526,004	66,372	3,038			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1990	2230	80,789	75,574	305,756	0,962	29,057	255,920	880,149	1419,152	358,485	33,295			

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Применение, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК														
Каши вязкая, молочная с сахаром и маслом сливочным	200/5/5	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182	
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414	
Бутерброды с маслом сливочным	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1	
Всего в завтрак	430	506	14,560	18,500	70,230	0,212	3,350	90,003	332,756	392,511	59,466	1,690		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900		
ОБЕД														
Салат из горюшка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,300	0,175	11,080	68,398	15,695	0,315	10	
Рисовый "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	200/5	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	17,510	73,950	26,606	0,680	79	
Рыба запеченная в омлете	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263	
Пюре картофельное	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	47,037	122,322	42,648	1,573	339	
Компот из смеси свежей ягоды	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	10,454	9,088	8,537	0,358	393	
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700		
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870		
Всего в обед	710	618	29,869	17,284	85,533	0,676	50,530	30,943	166,131	331,808	111,036	6,076		
ПОЛДНИК														
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457	
Кисломолочный продукт Варенец	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	247,938	183,954	27,993	0,200	420	
Всего в полдник	260	294	10,019	9,809	41,708	0,110	0,610	39,990	264,338	183,954	27,993	0,940		
УЖИН														
Макаронные отварные, с сыром	200	291	12,38	13,34	30,27	0,07	0,19	95,98	139,43	146,63	33,19	1,52	220	
Чай черный с сахаром и лимонном	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412	
Хлеб пшеничный	50	118	3,96	0,50	24,20	0,08	0,00	0,00	11,52	43,59	16,53	1,00	0,00	
Всего в ужин	450	465	20,851	14,984	62,181	0,157	3,857	95,986	263,505	375,757	148,805	20,942		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1950	1937	75,799	60,577	272,352	1,165	62,346	256,922	1033,730	1291,030	351,300	31,548		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	19475	19637	664,049	634,779	2820,632	9,893	623,173	6496,811	6938,416	11084,736	2665,795	199,903		
Среднее значение за период	1948	1964	66	63	282	1	62	650	694	1108	267	20		