

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Белооярский ДС»
С.Н. Маркова
2023г



**Примерное цикличное
десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«БЕЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

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.Ц., ккал	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Ц., ккал
1	48,84	46,48	218,41	1487,57	63,41	50,24	240,98	1695,30
2	50,22	45,11	191,02	1413,58	69,99	83,32	216,17	1663,12
3	61,03	56,29	191,07	1464,09	75,79	57,83	230,39	1883,51
4	56,08	39,84	187,16	1336,21	59,64	57,02	212,46	1643,66
5	49,64	43,64	211,8	1433,88	56,42	68,73	234,60	1796,84
6	60,48	50,34	208,32	1497,65	70,49	62,96	219,40	1756,73
7	54,63	60,58	186,68	1508,92	80,74	71,60	234,69	1916,00
8	58	53,98	214,47	1583,9	59,05	57,70	192,06	1533,06
9	55,44	48,78	187,62	1446,79	64,90	60,04	244,34	1770,49
10	54,63	48,205	194,77	1438,54	50,90	69,39	212,07	1710,80
Всего за 10 дней	548,99	493,245	1991,32	14611,13	651,33	638,83	2237,16	17369,51
Сред. за день фактич.	54,89	49,32	199,13	1461	65,13	63,88	223,72	1736,95
Норма за день	39,9	44,65	192,88	1330	51,3	57	248	1710

		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	Ca	Fe										
	2 день																				
	Завтрак																				
3	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71								
168	Каша молочная с хлопьями Геркулес	200	2.17	3.89	22.51	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.00	5.90	0.33								
395	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.80	0.04	0.04	0.04	0.14	0.14	1.17	113.20	0.12								
	ИТОГО:		8.29	14.63	52.93	0.11	0.11	0.11	0.21	0.21	1.24	215.20	1.16								
	2 Завтрак																				
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	0.03	0.03	0.03	0.06	0.06	10.00	40.00	0.30								
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	0.03	0.03	0.03	0.02	0.02	9.50	15.20	2.10								
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	0.03	0.03	0.03	0.02	0.02	9.50	15.20	2.10								
	Обед																				
14	Салат из св.помидор с луком	60	0.46	3.60	1.40	0.02	0.02	0.02	0.04	0.04	3.80	31.78	0.58								
67	Щи из св.капусты на м/б. со сметаной	250	4.50	5.26	104.70	0.17	0.17	0.17	0.07	0.07	18.53	45.07	1.11								
276	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	0.21	0.21	0.21	0.34	0.34	8.97	31.10	4.03								
383	Компот из сухофруктов	180	0.08	0.06	20.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	9.00	0.30								
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	0.08	0.08	0.08	0.03	0.03	0.00	11.50	1.00								
	ИТОГО:		35.87	16.99	69.12	0.48	0.48	0.48	0.48	0.48	31.48	128.45	7.02								
	Полдник																				
460	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	0.11	0.11	0.11	0.07	0.07	0.08	19.50	1.39								
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	0.08	0.08	0.08	0.28	0.28	2.46	226.80	0.19								
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	0.08	0.08	0.08	0.28	0.28	2.46	226.80	0.19								
	ИТОГО:		9.02	11.45	36.87	0.19	0.19	0.19	0.35	0.35	2.54	246.30	1.58								
	Ужин																				
11	Салат из лука репчатого	60	0.80	3.70	4.70	0.03	0.03	0.03	0.01	0.01	5.70	17.67	0.45								
261	Тефтели рыбные с см.соусом	80/30	10.00	30.20	6.70	0.07	0.07	0.07	0.05	0.05	0.25	18.60	0.61								
336	Каша гречневая	180	3.70	5.80	16.90	0.05	0.05	0.05	0.07	0.07	30.78	88.80	1.45								
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	0.04	0.04	0.04	0.02	0.02	0.00	5.75	0.50								
391/392	Чай с сахаром,лимоном	180	0.06	0.02	9.99	0.04	0.04	0.04	0.14	0.14	1.20	113.90	0.37								
	ИТОГО:		16.53	39.97	50.36	0.23	0.23	0.23	0.29	0.29	37.93	244.72	3.38								
	ВСЕГО:		69.99	83.32	216.17	1.04	1.04	1.04	1.34	1.34	82.69	849.87	15.24								

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3 - 7 лет																	
			Пищевые вещества (г)					ЭЦ, (ккал)	Витамины, мг											
			б	ж	у	В1	В2		С	Ca	Fe									
	3 день																			
	Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4.20	6.11	12.90	123.60	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71									
94	Суп молочный с крупой	250	7.46	6.85	21.35	177.00	0.14	0.28	1.14	201.10	1.40									
213	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.18	0.08	22.00	1.00									
394	Чай с сахаром, молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43									
	ИТОГО		19.41	19.90	48.84	452.60	0.27	0.68	2.72	456.20	3.54									
	2 Завтрак																			
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00	40.00	0.30									
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10									
	ИТОГО		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10									
	Обед																			
54	Икра морковная	60	1.31	2.70	6.52	56.20	0.03	0.02	12.10	10.50	0.49									
85	Суп картоф. с клецками на кур./бульоне	250	2.09	3.36	12.14	87.25	0.08	0.05	5.75	23.48	0.82									
300	Цыпленок бр.отварные с маслом слив.	80/5	16.88	10.88	0.00	165.00	0.03	0.12	0.00	31.20	1.44									
316	Рис припущенный	150	3.65	4.30	36.60	200.00	0.02	0.02	0.00	2.40	0.51									
376	Компот из кураги	180	0.39	0.02	25.00	101.70	0.00	0.01	0.36	28.60	1.10									
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.08	0.03	0.00	11.50	1.00									
	ИТОГО		27.62	21.86	96.96	697.15	0.24	0.24	18.21	107.68	5.36									
	Полдник																			
459	Открытый пирог	100	6.18	3.22	21.81	275.00	0.08	0.12	0.04	50.08	0.90									
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19									
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19									
	ИТОГО		11.66	8.10	30.81	377.00	0.16	0.40	2.50	276.88	1.09									
	Ужин																			
229/230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.79	7.42	24.83	225.00	0.05	0.04	1.96	22.10	0.47									
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.50									
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28									
	ИТОГО		16.82	7.69	46.89	323.75	0.09	0.055	1.99	37.85	1.25									
	ВСЕГО		75.79	57.83	230.39	1883.51	0.79	1.40	34.92	893.81	13.34									

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	Ca	Fe	
	4 день											
	Завтрак											
1	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4.20	6.11	12.90	0.05	0.05	0.07	0.05	0.05	96.10	0.71
185	Каша молочная "Дружба"	200	2.17	3.89	22.51	0.02	0.02	0.00	0.02	0.00	5.90	0.33
397	Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	0.05	0.05	1.43	0.17	1.43	137.00	0.43
	ИТОГО:		10.04	13.19	51.23	0.12	0.12	1.50	0.24	1.50	239.00	1.47
	2 завтрак											
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	0.03	0.03	10.00	0.06	0.06	40.00	0.30
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	0.03	0.03	9.50	0.02	0.02	15.20	2.10
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	0.03	0.03	9.50	0.02	0.02	15.20	2.10
	Обед											
121	Икра кабачковая	50	0.60	2.35	3.85	0.01	0.01	5.70	0.02	0.02	21.69	0.80
85	Суп картофельный с	250	2.09	3.36	12.14	0.08	0.08	5.75	0.05	0.05	23.48	0.82
363/428	фрикадельками	180	13.35	10.46	9.29	0.05	0.05	1.11	0.14	1.11	37.20	1.58
376	Капуста тушенная с мясом	180	0.39	0.02	25.00	0.00	0.00	0.36	0.01	0.36	28.60	1.10
	Компот из сухофруктов	50	3.30	0.60	16.70	0.08	0.08	0.00	0.03	0.00	11.50	1.00
	Хлеб ржаной		19.73	16.79	66.98	0.22	0.22	12.92	0.25	12.92	122.47	5.30
	ИТОГО:											
	Полдник											
447	Блинчики со ст/молоком	100/20	3.26	1.85	20.23	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	10.70	0.75
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	0.08	0.08	2.46	0.28	0.28	226.80	0.19
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	0.08	0.08	2.46	0.28	0.28	226.80	0.19
	ИТОГО:		13.96	11.23	36.43	0.20	0.20	4.92	0.61	4.92	464.30	1.13
	Ужин											
32	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.60	1.40	0.02	0.02	5.70	0.02	0.02	13.11	0.34
255	Котлеты рыбные с маслом слив.	80/5	10.13	6.86	6.86	0.06	0.06	0.24	0.06	0.06	21.10	0.58
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.40	0.09	0.09	14.94	0.99	0.99	59.49	1.39
33	Чай с сахаром, лимоном	180	0.01	0.02	10.20	0.00	0.00	2.83	0.00	0.00	12.80	0.32
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	5.75	0.50
	ИТОГО:		15.63	15.53	50.93	0.21	0.21	23.71	1.08	23.71	112.25	3.13
	ВСЕГО:		59.64	57.02	212.46	0.78	0.78	52.55	2.20	52.55	953.22	13.13

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	Ca	Fe		
	5 день												
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом	30//10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71		
185	Каша молочная манная	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.02	0.02	0.00	5.90	0.33		
395	Кофейный напиток на и/молоке	180	2.85	2.41	14.36	91.00	0.04	0.04	0.14	113.20	0.12		
	ИТОГО:		7.47	13.85	51.49	361.00	0.11	0.21	1.24	215.20	1.16		
	2 Завтрак												
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.03	0.06	40.00	0.30		
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.03	0.02	15.20	2.10		
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	0.02	15.20	2.10		
	Обед												
54	Икра свекольная	60	1.31	2.75	6.52	56.22	0.03	0.03	0.04	18.38	0.73		
57	Борш из св.капусты с мясом, со сметаной	250	4.60	5.28	12.79	122.50	0.16	0.04	0.04	46.12	1.50		
282	Котлеты из говядины	80/5	12.00	12.40	11.70	206.00	0.07	0.12	0.00	15.20	1.19		
321	Макароны отварные	150	5.51	4.50	26.40	168.45	0.55	0.03	0.00	4.86	4.56		
383	Кисель плодово-ягодный	180	0.08	0.06	20.54	83.16	0.00	0.00	0.15	7.50	0.20		
	Хлеб ржаной	50	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.50		
	ИТОГО:		25.47	25.24	90.02	695.08	0.85	0.24	13.57	97.81	8.68		
	Полдник												
460	Кондитерские изделия	50	4.89	8.43	46.48	281.00	0.08	0.05	0.05	19.20	0.85		
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
	ИТОГО:		10.37	13.31	55.48	383.00	0.16	0.33	2.51	246.00	1.04		
	Ужин												
32	Помидоры св.	60	0.67	0.00	2.83	20.00	0.03	0.02	0.02	10.50	0.49		
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7.52	13.46	1.51	157.00	0.05	0.31	0.10	62.80	1.54		
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37		
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.50		
	ИТОГО:		12.83	16.05	30.72	324.75	0.16	0.48	13.40	192.95	2.90		
	ВСЕГО:		56.42	68.73	234.60	1796.84	1.31	1.28	40.22	767.16	15.88		

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					B1	B2	C	Ca	Fe		
			Б	Ж	У	У								
	6 день													
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.05	0.07					
94	Каша молотная пшеничная	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.02	0.02	0.00					0.71
397	Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.05	0.05	0.17	1.43				0.33
	ИТОГО:		8.29	14.63	52.95	377.00	0.12	0.24	1.50				239.00	1.47
399	2 Завтрак													
	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00				40.00	0.30
399/118	ИТОГО:	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50				15.20	2.10
	Обед													
54	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.60	1.40	40.38	0.02	0.02	5.70				13.11	0.34
81	Суп гороховый на м/бульоне	250	3.35	5.15	13.19	111.90	0.05	0.02	0.50				19.70	0.59
300	Биточки из говядины с маслом/сл.	80/5	16.88	10.88	0.00	165.00	0.03	0.11	0.00				31.20	1.44
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.40	164.00	0.02	0.02	0.00				2.40	0.51
383	Кисель плодово-ягодный	180	0.08	0.06	20.54	83.16	0.00	0.00	0.15				7.50	0.20
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.08	0.03	0.00				11.50	1.00
	ИТОГО:		27.12	25.09	72.23	651.44	0.20	0.20	6.35				85.41	4.08
	Полдник													
458	Кондитерские изделия	100/20	9.22	5.48	29.18	202.00	0.08	0.12	0.04				50.08	0.90
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46				226.80	0.19
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46				226.80	0.19
	ИТОГО:		14.70	10.36	38.18	304.00	0.16	0.40	2.50				276.88	1.09
	Ужин													
236	Пудинг из творога с рисом	100/20	18.12	12.33	26.88	291.53	0.07	0.12	0.00				15.20	1.19
393	Чай с сахаром, лимоном	180	0.01	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	2.83				12.80	0.32
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00				5.75	0.50
	ИТОГО:		20.10	12.60	49.15	391.28	0.11	0.13	2.83				33.75	2.01
	ВСЕГО:		70.49	62.96	219.40	1756.73	0.62	0.99	22.68				650.24	10.75

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	B1	B2		C	Ca	Fe		
											Б	Ж
	7 день											
	Завтрак											
3	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4.73	6.88	14.56	139.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71	
93	Суп молочный с макар.изделиями	250	7.18	6.50	23.40	181.50	0.11	0.04	0.00	17.80	1.88	
395	Кофейный напиток на ц/молоке	180	2.85	2.41	14.36	91.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43	
	ИТОГО:		14.76	15.79	52.32	411.50	0.21	0.26	1.50	250.90	3.02	
	2 Завтрак											
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00	40.00	0.30	
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10	
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10	
	Обед											
33	Салат из зеленого горошка с морковью	58/2	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.70	21.69	0.80	
67	Рассольник со сметаной	250//10//5	4.50	5.26	8.53	104.70	0.17	0.07	18.53	45.07	1.11	
277	Гуляш из отварной говядины	80//80	20.63	16.30	5.24	250.00	0.05	0.14	1.11	37.20	1.58	
313	Макаронь отв	150	5.51	4.50	26.40	168.45	0.55	0.03	0.00	4.86	4.56	
376	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	25.00	101.70	0.00	0.01	0.36	28.60	1.10	
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.08	0.03	0.00	11.50	1.00	
	ИТОГО:		35.18	30.33	86.88	768.19	0.86	0.29	25.70	148.92	10.15	
	Полдник											
458	Ватрушка	70	9.22	5.48	29.18	202.00	0.08	0.05	0.05	19.20	0.85	
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19	
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19	
	ИТОГО:		14.70	10.36	38.18	304.00	0.16	0.33	2.51	246.00	1.04	
	Ужин											
14	Салат из свежих помидор с луком	60	0.46	3.60	1.40	40.30	0.03	0.04	3.07	18.38	0.73	
247	Фрикадельки рыбные запеченые	80	7.66	3.85	2.20	74.00	0.05	0.04	1.96	22.10	0.47	
321	Рагу овощное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	37.00	1.01	
391/392	Чай с сахаром и молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28	
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.40	
	ИТОГО:		15.82	14.84	50.42	399.30	0.26	0.20	23.22	93.23	2.89	
	ВСЕГО:		80.74	71.60	234.69	1916.00	1.52	1.11	62.43	754.25	19.20	

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	Ca	Fe		
	8 день												
	Завтрак												
3	Бутерброд с маслом	30//10	2.45	7.55	14.62	136.00	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71		
	Каша молочная с хлопьями												
237	Геркулес	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.02	0.02	0.00	5.90	0.33		
213	Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.18	0.08	22.00	1.00		
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00	0.04	0.14	1.17	113.20	0.12		
	ИТОГО:		12.37	18.38	51.72	422.00	0.14	0.39	1.32	237.20	2.16		
	2 Завтрак												
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00	40.00	0.30		
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10		
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10		
	Обед												
14	Салат из св.помидор с луком	60	0.46	3.60	1.40	40.30	0.02	0.04	3.80	31.78	0.58		
	Суп- лапша домашняя на кур.бульоне	250	4.50	5.26	8.53	105.00	0.06	0.05	18.46	43.32	0.80		
282	Плов из курицы	80/5	11.96	12.40	11.70	206.00	0.07	0.12	0.00	15.20	1.19		
383	Компот из ягода	150	0.07	0.05	17.12	69.00	0.00	0.00	0.15	7.50	0.20		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.08	0.03	0.00	11.50	1.00		
	ИТОГО:		20.29	21.91	55.45	507.30	0.23	0.23	22.41	109.30	3.77		
	Полдник												
454/499	Булочка ванильная	50	3.75	4.56	21.90	144.00	0.06	0.01	0.14	16.40	33.00		
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
	ИТОГО:		9.23	9.44	30.90	246.00	0.14	0.29	2.60	243.20	33.19		
	Ужин												
229/230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.79	7.42	24.83	225.00	0.05	0.04	1.96	22.10	0.47		
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.50		
393	Чай с сахаром	180	0.12	0.02	10.20	41.00	0.00	0.00	0.03	10.00	0.28		
	ИТОГО		16.88	7.69	47.1	324.75	0.09	0.055	1.99	37.85	1.25		
	ВСЕГО:		59.05	57.70	192.06	1533.06	0.63	0.98	37.82	642.75	42.47		

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		
	9 день												
	Завтрак												
1	Бутерброд с сыром, маслом	30//10//5	4.20	6.11	12.90	123.60	0.05	0.05	0.07	96.10	0.71		
94	Каша молочная рисовая	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.02	0.02	0.00	5.90	0.33		
395	Кофейный напиток на ц/молоке	180	2.85	2.41	14.36	91	0.04	0.14	1.17	113.2	0.12		
	ИТОГО:		9.22	12.41	49.77	348.6	0.11	0.21	1.24	215.2	1.16		
	2 Завтрак												
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00	40.00	0.30		
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10		
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10		
	Обед												
359	Сельдь с луком репчатым	30	2.66	3.26	0.45	58	0.028	0.011	5.7	17.67	0.45		
82	Суп картофельный с макар.изд.	250	2.69	2.83	17.4	105	0.13	0.11	11.2	29	1.47		
282	Шницель из говядины	80	12.4	9.24	12.56	183	0.1	0.6	10.1	45	2.6		
336	Капуста тушеная	150	3.7	5.8	16.9	135							
383	Компот из сухофруктов	180	0.07	0.05	17.12	69	0	0	0.15	7.5	0.2		
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	0	11.5	1		
	ИТОГО:		24.82	21.78	88.16	637	0.244	0.751	27.15	110.67	5.72		
	Полдник												
454/499	Пирожки печенные с начинкой	60	3.75	4.56	21.9	144	0.04	0.01	0	10.7	0.75		
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19		
	ИТОГО:		9.23	9.44	30.90	246.00	0.12	0.29	2.46	237.50	0.94		
	Ужин												
13	Салаг из свежих огурцов	60	0.46	3.6	1.4	40.38	0.017	0.02	5.7	13.11	0.34		
247	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.2	74	0.05	0.04	1.96	22.1	0.47		
313	Каша гречневая рассып	150	8.59	6.09	38.64	243.75	0.2	0.11	0	14.8	4.56		
394	Чай с сахаром и молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	0	0	0.03	10	0.28		
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.015	0	5.75	0.5		
	ИТОГО:		21.35	16.13	68.62	505.88	0.307	0.185	7.69	65.76	6.15		
	ВСЕГО:		64.90	60.04	244.34	1770.49	0.81	1.46	48.04	644.33	16.07		

		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							
	10 день																	
	Завтрак																	
3	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.05	0.07	96.1	0.71							
185	Каша молочная пшенная	200	2.17	3.89	22.51	134.00	0.02	0.02	0.00	5.90	0.33							
397	Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107.00	0.05	0.17	1.43	137.00	0.43							
	ИТОГО:		8.29	14.63	52.95	377.00	0.12	0.24	1.50	239.00	1.47							
	2 Завтрак																	
399	Сок фруктовый или	100	0.25	0.00	5.05	21.30	0.03	0.06	10.00	40.00	0.30							
399/118	фрукты свежие	100	0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10							
	ИТОГО:		0.28	0.28	6.89	33.01	0.03	0.02	9.50	15.20	2.10							
	Обед																	
54	Икра свекольная	60	1.31	2.75	6.52	56.22	0.03	0.04	3.07	18.38	0.73							
57	Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной	250	1.81	4.91	12.74	102.50	0.05	0.04	10.28	44.40	1.19							
282	Биточки из говядины	80/5	12.00	16.00	11.77	239.00	0.07	0.12	0.00	16.40	1.20							
321	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.40	164.00	0.09	0.99	14.94	59.49	1.39							
383	Кисель плодово-ягодный	180	0.08	0.06	20.54	83.16	0.00	0.00	0.15	7.50	0.20							
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87.00	0.08	0.03	0.00	11.50	1.00							
	ИТОГО:		21.56	29.12	88.67	731.88	0.32	1.22	28.44	158.97	5.71							
	Полдник																	
469	Кондитерские изделия	50	3.95	4.06	27.24	161.00	0.07	0.04	0.00	11.21	0.70							
400	Молоко кипяченое или	180	5.48	4.88	9.00	102.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19							
401	кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.08	0.28	2.46	226.80	0.19							
	ИТОГО:		9.43	8.94	36.24	263.00	0.15	0.32	2.46	238.01	0.89							
	Ужин																	
10	Салат из зел.горошка	60	1.79	2.69	3.75	50.16	0.03	0.02	12.10	10.50	0.49							
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7.52	13.46	1.51	157.00	0.05	0.31	0.10	62.80	1.54							
392	Чай с сахаром, лимоном	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.04	0.14	1.20	113.90	0.37							
	Хлеб пшеничный	30	1.97	0.25	12.07	58.75	0.04	0.02	0.00	5.75	0.50							
	ИТОГО:		11.34	16.42	27.32	305.91	0.16	0.48	13.40	192.95	2.90							
	ВСЕГО:		50.90	69.39	212.07	1710.80	0.78	2.28	55.30	844.13	13.07							