Утверждаю:

 Заведующий МКДОУ № 23 «Колокольчик»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_9\_»\_\_\_\_января\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

П**римерное десятидневное меню**

**на летний - осенний период**

**для детей раннего и дошкольного возраста**

**с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ Детский сад №23 «Колокольчик»**

 **Красногвардейского района Ставропольского края**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разработано на основании: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Методических рекомендаций по организации питания обучащихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20 |  |  |  |  |  |
| 2."Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна |
| 3."Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна |
| 4.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | химический состав | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | минеральные вещества (мг) |
|
| белки  | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** |
| **Завтрак** |
| 182 | каша вязкая молочная из крупы рисовой | 200 | 3,09 | 5,07 | 32,09 | 177 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **450** | **5,84** | **13,19** | **62,97** | **356,77** | **0,04** | **0** | **40** | **0** | **16,4** | **29** | **5,6** | **0,78** |
| **Второй завтрак** |
|   | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|   | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** |
| 231 | капуста тушеная | 50 | 1,033 | 1,62 | 4,72 | 37,57 | 0 | 8,58 | 0 | 0 | 27,73 | 0 | 10,33 | 0 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6,53 | 8,18 | 11,84 | 156,03 | 0 | 9,66 | 0 | 0 | 52,74 | 0 | 28,28 | 1,74 |
| 268 | Шницель из мяса говядины | 80 | 13,21 | 19,36 | 11,46 | 275,2 | 34,52 | 0 | 44,63 | 2,24 | 0 | 0,28 | 0 | 0 |
| 302 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,83 | 5,84 | 33,5 | 215,84 | 0,126 | 0 | 0 | 0 | 9,93 | 39,17 | 12,52 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|   | **итого:** | **730** | **28,98** | **36,56** | **107,8** | **924,34** | **43,366** | **20,17** | **44,63** | **2,94** | **108,06** | **55,45** | **57,57** | **7,83** |
| **Полдник** |
|   | Печенье весовое | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 1,3 | 0 |   | 125,78 | 0 | 14 | 0,13 |
|   | **итого:** | **260** | **7,67** | **9,76** | **60,84** | **350,86** | **0** | **1,3** | **0** | **0** | **125,78** | **0** | **14** | **0,13** |
|   | **итого за весь день** | **1640** | **43,49** | **59,51** | **251,81** | **1716,77** | **43,406** | **27,47** | **84,63** | **2,94** | **268,9** | **97,78** | **77,17** | **12,47** |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 133,77 | 20,3 | 0 | 0,47 |
|   | Хлеб целебный йодообогащенный | 30 | 1,85 | 0,65 | 12,56 | 64,33 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|   | **итого:** | **460** | **14,38** | **25,09** | **62,65** | **535,93** | **0,04** | **2,83** | **66** | **0** | **382,39** | **92,8** | **29,04** | **1,34** |
| **Второй завтрак** |
|   | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|   | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 6,13 | 6,86 | 13,71 | 141,14 | 0 | 6,85 | 0 | 0 | 33,38 | 0 | 21,96 | 0,88 |
| 268 | биточки из мяса говядины | 80 | 13,21 | 19,36 | 11,46 | 275,2 | 34,52 | 0 | 44,63 | 2,24 | 0 | 0,28 | 0 | 0 |
| 228 | Соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 302 | каша перловая рассыпчатая | 150 | 13,95 | 1,65 | 100,35 | 472,5 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 57 | 115,5 | 60 | 2,7 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|   | **итого:** | **780** | **38,48** | **34,84** | **185,47** | **1222,17** | **43,445** | **9,51** | **44,63** | **2,94** | **151,16** | **131,78** | **102,22** | **9,56** |
| **Полдник** |
| 431,432 | ОЛАДЬИ с джемом | 80/20 | 3,44 | 5,73 | 19,04 | 1,8 | 0,13 | 0,18 | 0 | 0 | 67,52 | 25,6 | 94,8 | 1,47 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **280** | **3,64** | **5,73** | **33,04** | **29,8** | **0,13** | **0,18** | **0** | **0** | **73,52** | **25,6** | **94,8** | **1,87** |
|   | **итого за весь день** | **1720** | **57,3** | **66,46** | **300,76** | **1881,9** | **43,615** | **32,52** | **110,63** | **2,94** | **639,07** | **272,18** | **226,16** | **56,77** |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 210 | омлет натуральный | 80 | 8,24 | 13,33 | 0,72 | 137,15 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 50,98 | 0 | 10,7 | 1,48 |
|   | икра кабачковая | 80 | 0,96 | 3,77 | 6,18 | 62,4 | 0,04 | 7,68 | 0 | 0 | 25,6 | 0 | 0 | 0,33 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **420** | **14,21** | **28,15** | **37,78** | **415,32** | **0,09** | **7,91** | **66** | **0** | **180,98** | **79** | **19,8** | **2,69** |
| **Второй завтрак** |
|   | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|   | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** |
| 75 | икра свекольная | 50 | 0,88 | 4,03 | 5,04 | 61,1 | 0,025 | 5,33 | 0 | 0 | 16,75 | 0 | 0 | 0,66 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 5,1 | 8,05 | 6,6 | 125,63 | 0 | 16,93 | 0 | 0 | 48,71 | 0 | 18,4 | 1,04 |
| 322 | Котлеты из птицы | 80 | 12,07 | 12,63 | 12,6 | 212 | 0,07 | 0,1 | 0,53 | 0 | 15,2 | 18,3 | 110,6 | 1,45 |
| 202/203 | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,14 | 0 | 8,14 | 0,81 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|   | **итого:** | **710** | **26,89** | **32,06** | **100,97** | **834,13** | **8,815** | **24,29** | **0,53** | **0,7** | **110,46** | **34,3** | **143,58** | **9,41** |
| **Полдник** |
| 289/314 | Ватрушка с творогом | 80 | 6,4 | 4,93 | 27,97 | 208,4 | 0,11 | 0,13 | 0,35 | 0 | 62,93 | 0 | 0 | 0,53 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 1,3 | 0 |   | 125,78 | 0 | 14 | 0,13 |
|   | **итого:** | **280** | **9,57** | **7,61** | **43,87** | **309** | **0,11** | **1,43** | **0,35** | **0** | **188,71** | **0** | **14** | **0,66** |
|   | **итого за весь день** | **1610** | **51,67** | **67,82** | **202,82** | **1643,25** | **9,015** | **39,63** | **66,88** | **0,7** | **498,81** | **126,63** | **177,38** | **16,49** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 182 | каша вязкая молочная из крупы рисовой | 200 | 3,09 | 5,07 | 32,09 | 177 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|   | **итого:** | **450** | **9,72** | **16,73** | **66,55** | **447,37** | **0,04** | **1,59** | **40** | **0** | **162,62** | **29** | **26,94** | **0,86** |
| **Второй завтрак** |
|   | Фрукты свежие по сезону (бананы) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|   | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 6,3 | 6,43 | 11,68 | 130,24 | 0 | 5,33 | 0 | 0 | 39,95 | 0 | 31,69 | 1,59 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 15,7 | 12,25 | 19,8 | 256 | 0,085 | 0,94 | 0 | 0 | 38,85 | 121,8 | 13,85 | 0,36 |
| 125 | картофель отварной | 150 | 3,1 | 6,99 | 20,84 | 166,96 | 0 | 21,55 | 0 | 0 | 27,33 | 0 | 31,16 | 1,33 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|   | **итого:** | **730** | **29,81** | **31,27** | **110,11** | **864,83** | **8,83** | **30,48** | **0** | **0,7** | **166,91** | **137,8** | **96,96** | **9,26** |
| **Полдник** |
| 423 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной  | 80/20 | 9,25 | 7,15 | 16,83 | 168,8 | 0,05 | 0,13 | 44,9 | 0 | 133,22 | 18,43 | 132 | 0,77 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **280** | **9,45** | **7,15** | **30,83** | **196,8** | **0,05** | **0,13** | **44,9** | **0** | **139,22** | **18,43** | **132** | **1,17** |
|   | **итого за весь день** | **1660** | **49,78** | **55,95** | **227,09** | **1603** | **8,92** | **52,2** | **84,9** | **0,7** | **500,75** | **207,23** | **256** | **55,29** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 182 | КАША ВЯЗКАЯ Хлопья овсяные «Геркулес» | 200 | 7,04 | 9,14 | 34,4 | 246 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | хлеб пшеничный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 377 | чай с лимоном | 200/8 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 2,4 | 0,36 |
|   | **итого:** | **450** | **9,72** | **17,28** | **66,48** | **459,77** | **0,04** | **2,83** | **40** | **0** | **24,6** | **29** | **8** | **0,74** |
| **Второй завтрак** |
|   | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|   | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** |
| 231 | капуста тушеная | 50 | 1,033 | 1,62 | 4,72 | 37,57 | 0 | 8,58 | 0 | 0 | 27,73 | 0 | 10,33 | 0 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,12 | 8,024 | 9,24 | 136,84 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 49,12 | 0 | 21,63 | 1,35 |
| 290 | Зразы из кур, бройлеров – цыплят с омлетом и овощами | 80 | 10,83 | 12,28 | 6,92 | 181,33 | 0,053 | 1,013 | 0 | 0 | 37,47 | 0 | 0 | 0 |
| 302 | каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 8,74 | 4,9 | 43,06 | 267 | 0,28 | 0 | 0,033 | 0 | 17,23 | 2,86 | 138,75 | 4,66 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|   | **итого:** | **730** | **29,1** | **28,38** | **110,22** | **862,44** | **9,053** | **11,653** | **0,033** | **0,7** | **149,21** | **18,86** | **177,15** | **11,46** |
| **Полдник** |
| 452 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5,82 | 10,02 | 43,14 | 284,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 966 | РЯЖЕНКА  | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 0,04 | 0,6 | 0,08 | 0 | 248 | 28 | 184 | 0,2 |
|   | **итого:** | **280** | **11,62** | **15,02** | **51,54** | **392,8** | **0,04** | **0,6** | **0,08** | **0** | **248** | **28** | **184** | **0,2** |
|   | **итого за весь день** | **1660** | **51,44** | **60,68** | **248,44** | **1799,81** | **9,133** | **21,083** | **40,113** | **0,7** | **440,47** | **89,19** | **369,15** | **16,13** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,08 | 1 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|   | **итого:** | **450** | **12,48** | **17,47** | **54,45** | **425,37** | **0,12** | **2,59** | **40** | **0** | **350,62** | **29** | **26,94** | **1,22** |
| **Второй завтрак** |
|   | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|   | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** |
| 231 | капуста тушеная | 50 | 1,033 | 1,62 | 4,72 | 37,57 | 0 | 8,58 | 0 | 0 | 27,73 | 0 | 10,33 | 0 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6,88 | 6,73 | 11,47 | 138,05 | 0 | 7,29 | 0 | 0 | 36,24 | 0 | 37,88 | 1,02 |
| 278 | тефтели из мяса говядины | 80 | 10,4 | 10,64 | 12,4 | 187,9 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 45,8 | 23,7 | 0 | 1,07 |
| 228 | Соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 302 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,83 | 5,84 | 33,5 | 215,84 | 0,126 | 0 | 0 | 0 | 9,93 | 39,17 | 12,52 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|   | **итого:** | **780** | **26,52** | **26,11** | **112,72** | **816,79** | **8,846** | **8,92** | **0** | **0,7** | **130,65** | **78,87** | **70,66** | **8,31** |
| **Полдник** |
|   | Пряник весовой | 60 | 2,88 | 1,66 | 46,62 | 201,48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 377 | чай с лимоном | 200/8 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 2,4 | 0,36 |
|   | **итого:** | **260** | **3,01** | **1,68** | **61,82** | **263,48** | **0** | **2,83** | **0** | **0** | **14,2** | **0** | **2,4** | **0,36** |
|   | **итого за весь день** | **1690** | **42,81** | **46,06** | **248,59** | **1599,64** | **8,966** | **34,34** | **40** | **0,7** | **527,47** | **129,87** | **100,1** | **53,89** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0 | 1,17 | 0 | 0 | 133,77 | 20,3 | 0 | 0,47 |
|   | Хлеб целебный йодообогащенный | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **460** | **11,12** | **21,77** | **63,26** | **466,77** | **0,05** | **1,24** | **66** | **0** | **238,17** | **99,3** | **9,1** | **1,35** |
| **Второй завтрак** |
|   | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|   | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 6,53 | 8,18 | 11,84 | 156,03 | 0 | 9,66 | 0 | 0 | 52,74 | 0 | 28,28 | 1,74 |
| 268 | биточки из мяса говядины | 80 | 13,21 | 19,36 | 11,46 | 275,2 | 34,52 | 0 | 44,63 | 2,24 | 0 | 0,28 | 0 | 0 |
| 228 | Соус красный основной | 50 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 202/203 | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,14 | 0 | 8,14 | 0,81 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|   | **итого:** | **780** | **29,84** | **40,33** | **106,79** | **946,66** | **43,265** | **13,42** | **44,63** | **2,94** | **104,64** | **16,28** | **42,86** | **8,4** |
| **Полдник** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 1,3 | 0 |   | 125,78 | 0 | 14 | 0,13 |
| 437 | Пирожки печеные с повидлом | 80 | 5,56 | 1,01 | 47,05 | 223,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|   | **итого:** | **280** | **8,73** | **3,69** | **62,95** | **323,81** | **0** | **1,3** | **0** | **0** | **125,78** | **0** | **14** | **0,13** |
|   | **итого за весь день** | **1720** | **50,69** | **65,79** | **253,2** | **1822,04** | **43,315** | **21,96** | **110,63** | **2,94** | **487,25** | **128,91** | **65,96** | **13,61** |
| **ДЕНЬ ВОСЬМОЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 173 | каша вязкая молочная из пшенной | 200 | 7,89 | 7,48 | 40,48 | 250,75 | 0,27 | 1,96 | 0 | 0 | 194,1 | 0 | 0 | 1,51 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|   | **итого:** | ***450*** | ***14,52*** | ***19,14*** | ***74,94*** | ***521,12*** | ***0,31*** | ***3,55*** | ***40*** | ***0*** | ***356,72*** | ***29*** | ***26,94*** | ***2,37*** |
| **Второй завтрак** |
|   | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|   | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** |
| 75 | икра свекольная | 50 | 0,88 | 4,03 | 5,04 | 61,1 | 0,025 | 5,33 | 0 | 0 | 16,75 | 0 | 0 | 0,66 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,86 | 7,1 | 13,44 | 135,47 | 0 | 8,94 | 0 | 0 | 36,66 | 0 | 28,38 | 3,6 |
| 289 | Рагу из птицы | 80/150 | 21,4 | 25,9 | 29,2 | 436 | 0,28 | 24 | 3,08 | 3,9 | 75,8 | 565,6 | 110 | 7,8 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|   | **итого:** | **730** | **34,07** | **38,56** | **100,87** | **885,87** | **9,025** | **39,1** | **3,08** | **4,6** | **167,89** | **581,6** | **158,64** | **17,64** |
| **Полдник** |
| 243 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ со сгущенным молоком | 80 | 11,83 | 5,9 | 18,58 | 174,66 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **280** | **12,03** | **5,9** | **32,58** | **202,66** | **0,16** | **0** | **0** | **0** | **6** | **0** | **0** | **0,4** |
|   | **итого за весь день** | **1660** | **61,42** | **64,4** | **227,99** | **1703,65** | **9,495** | **62,65** | **43,08** | **4,6** | **562,61** | **632,6** | **185,68** | **64,41** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ** |
| **Завтрак** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 210 | омлет натуральный | 80 | 8,24 | 13,33 | 0,72 | 137,15 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 50,98 | 0 | 10,7 | 1,48 |
|   | икра кабачковая | 80 | 0,96 | 3,77 | 6,18 | 62,4 | 0,04 | 7,68 | 0 | 0 | 25,6 | 0 | 0 | 0,33 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|   | хлеб ржаной | 40 | 2,47 | 0,87 | 16,75 | 85,77 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5,6 | 0,36 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | **итого:** | **420** | **14,21** | **28,15** | **37,78** | **415,32** | **0,09** | **7,91** | **66** | **0** | **180,98** | **79** | **19,8** | **2,69** |
| **Второй завтрак** |
|   | Сок фруктовый  | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0 | 6 | 0 | 0 | 18,66 | 13,33 | 0 | 3,73 |
|   | **итого:** | **200** | **1** | **0** | **20,2** | **84,8** | **0** | **6** | **0** | **0** | **18,66** | **13,33** | **0** | **3,73** |
| **обед** |
| 75 | икра морковная | 50 | 0,78 | 4,07 | 4,6 | 58,33 | 0,025 | 1,83 | 0 | 0 | 22,1 | 0 | 0 | 0,4 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,12 | 8,024 | 9,24 | 136,84 | 0 | 0,13 | 0 | 0 | 49,12 | 0 | 21,63 | 1,35 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 15,7 | 12,25 | 19,8 | 256 | 0,085 | 0,94 | 0 | 0 | 38,85 | 121,8 | 13,85 | 0,36 |
| 302 | каша ячневая рассыпчатая | 150 | 3,058 | 4,52 | 30,56 | 175,09 | 0,025 | 0 | 22,5 | 0 | 2,18 | 51,25 | 15,84 | 0,44 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 354 | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
|   | **итого:** | **730** | **28,04** | **30,42** | **110,48** | **865,96** | **8,855** | **4,83** | **22,5** | **0,7** | **129,91** | **189,05** | **57,76** | **8** |
| **Полдник** |
| 289/314 | Ватрушка с творогом | 80 | 6,4 | 4,93 | 27,97 | 208,4 | 0,11 | 0,13 | 0,35 | 0 | 62,93 | 0 | 0 | 0,53 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,9 | 100,6 | 0 | 1,3 | 0 |   | 125,78 | 0 | 14 | 0,13 |
|   | **итого:** | **280** | **9,57** | **7,61** | **43,87** | **309** | **0,11** | **1,43** | **0,35** | **0** | **188,71** | **0** | **14** | **0,66** |
|   | **итого за весь день** | **1630** | **52,82** | **66,18** | **212,33** | **1675,08** | **9,055** | **20,17** | **88,85** | **0,7** | **518,26** | **281,38** | **91,56** | **15,08** |

|  |
| --- |
| **ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 0,08 | 1 | 0 | 0 | 188 | 0 | 0 | 0,36 |
| 14 | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 0 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
|   | хлеб пшеничный | 30 | 1,85 | 0,65 | 12,56 | 64,33 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,27 |
| 15 | сыр Российский | 10 | 2,26 | 2,93 | 0 | 36 | 0,01 | 0,07 | 26 | 0 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 382 | какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0 | 1,59 | 0 | 0 | 152,22 | 0 | 21,34 | 0,48 |
|   | **итого:** | **450** | **14,12** | **20,18** | **50,26** | **439,93** | **0,12** | **2,66** | **66** | **0** | **436,62** | **72,5** | **29,04** | **1,23** |
| **Второй завтрак** |
|   | Фрукты свежие по сезону (яблоко) | 1 шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0 | 20 | 0 | 0 | 32 | 22 | 0,1 | 44 |
|   | **итого:** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **94** | **0** | **20** | **0** | **0** | **32** | **22** | **0,1** | **44** |
| **обед** |
| 75 | икра свекольная | 50 | 0,88 | 4,03 | 5,04 | 61,1 | 0,025 | 5,33 | 0 | 0 | 16,75 | 0 | 0 | 0,66 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 0,12 | 9,8 | 3,96 | 0 | 25,52 | 103,37 | 32,08 | 1,29 |
| 322 | Котлеты из птицы | 80 | 12,07 | 12,63 | 12,6 | 212 | 0,07 | 0,1 | 0,53 | 0 | 15,2 | 18,3 | 110,6 | 1,45 |
| 125 | картофель отварной | 150 | 3,1 | 6,99 | 20,84 | 166,96 | 0 | 21,55 | 0 | 0 | 27,33 | 0 | 31,16 | 1,33 |
|   | хлеб пшеничный | 20 | 0,67 | 0,44 | 8,38 | 42,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,18 |
|   | хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| 349 | компот из сухофруктов (С-витаминизация) | 200/50 мг | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 0 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 0 | 17,46 | 0,7 |
|   | **итого:** | **780** | **25,81** | **29,74** | **105,26** | **812,16** | **8,935** | **37,61** | **4,49** | **0,7** | **123,48** | **137,67** | **194,1** | **10,31** |
| **Полдник** |
|   | Печенье весовое | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,94 | 250,26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 965 | МОЛОКО  | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 2,6 | 0,02 | 0 | 240 | 28 | 180 | 0,2 |
|   | **итого:** | **260** | **10,3** | **12,08** | **54,54** | **358,26** | **0,08** | **2,6** | **0,02** | **0** | **240** | **28** | **180** | **0,2** |
|   | **итого за весь день** | **1690** | **51,03** | **62,8** | **229,66** | **1704,35** | **9,135** | **62,87** | **70,51** | **0,7** | **832,1** | **260,17** | **403,24** | **55,74** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ |
|   | **Итого** | Пищевые вещества | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | минеральные вещества (мг) |
|   |
|   | белки  | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|   | Итого за весь период | 512,45 | 615,66 | 2402,69 | 17149,49 | 194,06 | 374,89 | 740,22 | 17,62 | 5275,69 | 2225,94 | 1952,40 | 359,88 |
|   | Среднее значение за период | 51,25 | 61,57 | 240,27 | 1714,95 | 19,41 | 37,49 | 74,02 | 1,76 | 527,57 | 222,59 | 195,24 | 35,99 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  | СУММАРНЫЙ ОБЬЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Возраст детей  | Завтрак | второй завтрак | обед | полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Примерное меню для детей раннего возраста | 438 | 175 | 788 | 274 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице |  |  |  |