

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Белооярский ДС»

С.Н. Маркова

2024г



**Примерное цикличное
десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«БЕЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
для детей от 1-3 лет**

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 | 50,11 | 43,58 | 190,97 | 1477,91 | 62,64 | 51,66 | 230,01 | 1748,3 |
| 2 | 67,75 | 47,95 | 208,87 | 1553,06 | 75,00 | 85,93 | 217,06 | 1711,12 |
| 3 | 55,55 | 46,35 | 190,86 | 1565,34 | 70,50 | 54,87 | 231,55 | 1840,51 |
| 4 | 53,46 | 47,17 | 187,71 | 1432,26 | 59,89 | 54,59 | 219,28 | 1638,81 |
| 5 | 46,07 | 57,30 | 202,30 | 1458,99 | 53,26 | 68,63 | 225,93 | 1696,17 |
| 6 | 50,11 | 48,61 | 186,83 | 1423,26 | 65,15 | 65,58 | 229,69 | 1774,73 |
| 7 | 67,39 | 60,37 | 204,98 | 1666,02 | 75,73 | 68,99 | 233,80 | 1868,50 |
| 8 | 51,51 | 50,74 | 187,26 | 1518,25 | 57,55 | 56,68 | 192,46 | 1591,06 |
| 9 | 57,66 | 54,25 | 220,98 | 1609,66 | 70,13 | 63,00 | 243,18 | 1813,49 |
| 10 | 47,24 | 53,32 | 188,94 | 1455,44 | 50,90 | 69,39 | 212,07 | 1714,80 |
| Всего за 10 дней | 546,85 | 509,64 | 1969,70 | 15160,19 | 653,62 | 612,32 | 2252,85 | 17397,49 |
| Сред. за день фактич. | 54,69 | 50,96 | 199,13 | 1516,02 | 65,36 | 61,23 | 225,29 | 1739,75 |
| Норма за день | 39,9 | 44,65 | 192,88 | 1330,00 | 54,0 | 60,00 | 261,00 | 1800,00 |

| № респ. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1-3 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|--------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | | | | | | | | | | | |
| | | | б | ж | у | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутеррод с повидлом | 30/20 | 2,45 | 3,93 | 28,88 | 161,00 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 108,10 | 0,68 | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная ячневая | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 17,80 | 1,88 | | | | | | | | | |
| 395 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,60 | 70,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 1,17 | 113,20 | 0,12 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 6,43 | 9,75 | 56,38 | 365,00 | 0,20 | 0,24 | 1,24 | 1,24 | 239,10 | 2,68 | | | | | | | | | |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый или | 100 | 0,25 | 0,00 | 5,05 | 21,30 | 0,03 | 0,06 | 10,00 | 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 | 9,50 | 15,20 | 2,10 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 33,01 | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 9,50 | 15,20 | 2,10 | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 2,40 | 0,01 | 26,90 | 0,02 | 0,02 | 5,70 | 5,70 | 13,11 | 0,34 | | | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с крупой | 200 | 4,57 | 2,76 | 11,30 | 94,00 | 0,20 | 0,03 | 8,30 | 8,30 | 27,00 | 1,00 | | | | | | | | | |
| 363 | Капуста тушенная с мясом | 180 | 13,35 | 10,46 | 9,29 | 194,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | 0,15 | 16,40 | 1,20 | | | | | | | | | |
| 383 | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 7,50 | 0,20 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 1,00 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 21,59 | 16,27 | 54,42 | 470,90 | 0,37 | 0,20 | 14,15 | 14,15 | 75,51 | 3,74 | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 499 | Кондитерские изделия | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,30 | 202,00 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,70 | 0,75 | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | | | | | | | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 6,83 | 7,62 | 29,88 | 287,00 | 0,12 | 0,33 | 2,46 | 2,46 | 237,50 | 0,94 | | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с молоком стущеным или с повидлом | 50/15 | 9,96 | 7,30 | 17,60 | 174,50 | 0,06 | 0,26 | 0,24 | 0,24 | 148,00 | 0,80 | | | | | | | | | |
| 394 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | 1,20 | 113,90 | 0,37 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,03 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,06 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 14,98 | 9,66 | 43,40 | 322,00 | 0,15 | 0,42 | 1,44 | 1,44 | 268,80 | 1,23 | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | | 50,11 | 43,58 | 190,97 | 1477,91 | 0,86 | 1,21 | 28,79 | 28,79 | 836,11 | 10,69 | | | | | | | | | |

| | | Возраст детей от 1 до 3 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 2 день | | | | | | | | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 30//10/5 | 4,2 | 6,11 | 12,9 | 123,6 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | | | | 96,1 | 0,71 | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с мак.изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,80 | 145,20 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | | | 5,90 | 0,33 | | | | | | |
| 395 | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | | | 113,20 | 0,12 | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 13,10 | 14,04 | 44,66 | 357,80 | 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 | 0,06 | 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 | 40 | 0,30 | 2,40 | 0,01 | 26,90 | 0,02 | 0,04 | 3,80 | | | | 31,78 | 0,58 | | | | | | |
| 67 | Щи из св.капусты на м/б. со сметаной | 200 | 4,10 | 4,28 | 6,75 | 87,80 | 0,17 | 0,07 | 18,53 | | | | 45,07 | 1,11 | | | | | | |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 170 | 20,80 | 5,30 | 18,50 | 205,00 | 0,21 | 0,34 | 8,97 | | | | 31,10 | 4,03 | | | | | | |
| 383 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,30 | 0,00 | 20,80 | 85,00 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | | | | 9,00 | 0,30 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | | | | 11,50 | 1,00 | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 28,80 | 12,58 | 62,76 | 491,70 | 0,48 | 0,48 | 31,48 | | | | 128,45 | 7,02 | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,00 | 0,11 | 0,07 | 0,08 | | | | 19,50 | 1,39 | | | | | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | | | 226,80 | 0,19 | | | | | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | | | 226,80 | 0,19 | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 8,12 | 10,65 | 35,45 | 270,00 | 0,19 | 0,35 | 2,54 | | | | 246,30 | 1,58 | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из лука репчатого | 40 | 0,53 | 2,47 | 3,10 | 36,80 | 0,03 | 0,01 | 5,70 | | | | 17,67 | 0,45 | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные с см.соусом | 60/15 | 8,00 | 2,80 | 5,90 | 81,00 | 0,07 | 0,05 | 0,25 | | | | 18,60 | 0,61 | | | | | | |
| 313 | Каша гречневая | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,94 | 195,00 | 0,05 | 0,07 | 30,78 | | | | 88,80 | 1,45 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | | | 5,75 | 0,50 | | | | | | |
| 391/392 | Чай с сахаром, лимон | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | | | | 113,90 | 0,37 | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 17,45 | 10,40 | 59,11 | 400,55 | 0,23 | 0,29 | 37,93 | | | | 244,72 | 3,38 | | | | | | |
| | ВСЕГО: | | 67,75 | 47,95 | 208,87 | 1553,06 | 1,04 | 1,34 | 82,69 | | | | 849,87 | 15,24 | | | | | | |

| №. реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 1 - 3 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, 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 | Каша молочная с хл.Геркулес | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 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 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 10,96 | 14,54 | 37,07 | 348,60 | 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 | 40 | 0,88 | 1,83 | 4,35 | 37,48 | 0,03 | 0,02 | 12,10 | 10,50 | 0,49 | | | | | | | | | | |
| 85 | Суп картоф. с клецками на кур./бульоне | 200/20 | 1,60 | 2,68 | 9,70 | 69,80 | 0,08 | 0,05 | 5,75 | 23,48 | 0,82 | | | | | | | | | | |
| 300 | Цыплята бр.отварные с маслом слив. | 60 | 12,60 | 8,16 | 0,00 | 124,00 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 31,20 | 1,44 | | | | | | | | | | |
| 316 | Рис припущенный | 120 | 2,90 | 3,40 | 29,30 | 160,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 2,40 | 0,51 | | | | | | | | | | |
| 376 | Компот из кураги | 150 | 0,30 | 0,00 | 20,80 | 84,70 | 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 | | 21,58 | 16,67 | 80,85 | 562,98 | 0,24 | 0,24 | 18,21 | 107,68 | 5,36 | | | | | | | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 459 | Открытый пирог | 70 | 6,18 | 3,22 | 21,81 | 275,00 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 50,08 | 0,90 | | | | | | | | | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | | | | | | | | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 10,76 | 7,30 | 29,39 | 360,00 | 0,16 | 0,40 | 2,50 | 276,88 | 1,09 | | | | | | | | | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229/230 | Вареники ленивые с маслом | 60/5 | 9,96 | 7,30 | 17,60 | 174,00 | 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 | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 10,00 | 0,28 | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 11,97 | 7,56 | 36,66 | 260,75 | 0,09 | 0,055 | 1,99 | 37,85 | 1,25 | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО | | 55,55 | 46,35 | 190,86 | 1565,34 | 0,79 | 1,40 | 34,92 | 893,81 | 13,34 | | | | | | | | | | |

| Возраст детей от 1 до 3 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 | Бульброд 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 | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | 5,90 | 0,33 |
| 395 | Кофейный напиток на п/молоке | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,60 | 70,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | 113,20 | 0,12 |
| | ИТОГО: | | 6,43 | 13,37 | 42,12 | 340,00 | 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 | 0,06 | 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 | 40 | 0,88 | 1,83 | 4,35 | 37,48 | 0,03 | 0,04 | 3,07 | | 18,38 | 0,73 |
| 57 | Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной | 200 | 4,25 | 4,28 | 11,02 | 102,00 | 0,16 | 0,04 | 10,35 | | 46,12 | 1,50 |
| 282 | Котлеты из говядины | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | | 15,20 | 1,19 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 110,00 | 0,55 | 0,03 | 0,00 | | 4,86 | 4,56 |
| 383 | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69,00 | 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: | | 18,94 | 17,32 | 70,55 | 516,23 | 0,85 | 0,24 | 13,57 | | 97,81 | 8,68 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 460 | Кондитерские изделия | 30 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 202,00 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | | 19,20 | 0,85 |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | 226,80 | 0,19 |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | 226,80 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 9,47 | 12,51 | 54,06 | 287,00 | 0,16 | 0,33 | 2,51 | | 246,00 | 1,04 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 32 | Помидоры св. | 40 | 0,60 | 0,20 | 4,20 | 20,00 | 0,03 | 0,02 | 12,10 | | 10,50 | 0,49 |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 60/5 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 | 0,05 | 0,31 | 0,10 | | 62,80 | 1,54 |
| 394 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 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: | | 10,95 | 13,82 | 28,68 | 282,75 | 0,16 | 0,48 | 13,40 | | 192,95 | 2,90 |
| | ВСЕГО: | | 46,07 | 57,30 | 202,30 | 1458,99 | 1,31 | 1,28 | 40,22 | | 767,16 | 15,88 |

Возраст детей от 1 до 3 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | 6 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 пшеничная | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | 5,90 | 0,33 | |
| 397 | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | | 137,00 | 0,43 | |
| | ИТОГО: | | 7,24 | 14,09 | 44,48 | 359,00 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 2,40 | 0,01 | 26,90 | 0,02 | 0,02 | 5,70 | | 13,11 | 0,34 | |
| 81 | Суп гороховый на м/бульоне | 200 | 4,57 | 2,76 | 11,30 | 94,00 | 0,05 | 0,02 | 0,50 | | 19,70 | 0,59 | |
| 287 | Тефтели мясные с см.соусом | 60/60 | 8,14 | 9,04 | 10,30 | 155,00 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | | 31,20 | 1,44 | |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 3,00 | 4,85 | 14,14 | 112,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | 2,40 | 0,51 | |
| 383 | Кисель плодово-ягодный | 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: | | 19,38 | 19,70 | 69,57 | 544,50 | 0,20 | 0,20 | 6,35 | | 85,41 | 4,08 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Кондитерские изделия | 30 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 0,08 | 0,12 | 0,04 | | 50,08 | 0,90 | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | 226,80 | 0,19 | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | 226,80 | 0,19 | |
| | ИТОГО: | | 13,80 | 9,56 | 36,76 | 287,00 | 0,16 | 0,40 | 2,50 | | 276,88 | 1,09 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом | 50/15 | 7,37 | 4,72 | 9,96 | 112,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | | 15,20 | 1,19 | |
| 393 | Чай с сахаром, лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 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: | | 9,41 | 4,98 | 29,13 | 199,75 | 0,11 | 0,13 | 2,83 | | 33,75 | 2,01 | |
| | ВСЕГО: | | 50,11 | 48,61 | 186,83 | 1423,26 | 0,62 | 0,99 | 22,68 | | 650,24 | 10,75 | |

Возраст детей от 1 до 3 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.П. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | |
| 185 | Каша молочная рисовая | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 17,80 | 1,88 | | |
| 395 | Кофейный напиток на ц/молоке | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,60 | 70,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 | | |
| | ИТОГО: | | 8,71 | 12,70 | 42,06 | 343,00 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат из зеленого горошка с морковью | 30 | 1,00 | 5,07 | 3,03 | 57,00 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 21,69 | 0,80 | | |
| 76 | Рассольник со сметаной | 200 | 4,57 | 2,76 | 11,30 | 94,00 | 0,17 | 0,07 | 18,53 | 45,07 | 1,11 | | |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 120 | 15,40 | 12,40 | 3,90 | 189,00 | 0,05 | 0,14 | 1,11 | 37,20 | 1,58 | | |
| 317 | Макароны отв | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,15 | 134,76 | 0,55 | 0,03 | 0,00 | 4,86 | 4,56 | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,30 | 0,01 | 20,80 | 84,70 | 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: | | 28,98 | 24,45 | 76,88 | 646,46 | 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 | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| | ИТОГО: | | 13,80 | 9,56 | 36,76 | 287,00 | 0,16 | 0,33 | 2,51 | 246,00 | 1,04 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидор с луком | 40 | 0,30 | 2,40 | 0,01 | 26,90 | 0,03 | 0,04 | 3,07 | 18,38 | 0,73 | | |
| 264 | Фрикадельки рыбные запеченные | 75/15 | 7,90 | 2,00 | 4,00 | 65,00 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | 22,10 | 0,47 | | |
| 344 | Рагу овощное | 150 | 2,80 | 6,40 | 15,00 | 128,90 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 37,00 | 1,01 | | |
| 394 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 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: | | 15,62 | 13,38 | 42,39 | 356,55 | 0,26 | 0,20 | 23,22 | 93,23 | 2,89 | | |
| | ВСЕГО: | | 67,39 | 60,37 | 204,98 | 1666,02 | 1,52 | 1,11 | 62,43 | 754,25 | 19,20 | | |

Возраст детей от 1 до 3 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 | С | Ca | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 9 день | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром, маслом | 30/10/5 | 4,20 | 6,11 | 12,90 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 96,10 | 0,71 |
| 94 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,97 | 5,47 | 17,08 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 |
| 395 | Кофейный напиток на п/молоке | 150 | 2,34 | 2 | 10,6 | 0,04 | 0,04 | 1,17 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО: | | 12,51 | 13,58 | 40,58 | 0,11 | 0,11 | 1,24 | 0,21 | 1,24 | 215,2 | 1,16 |
| | 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый или | 100 | 0,25 | 0,00 | 5,05 | 0,03 | 0,03 | 10,00 | 0,06 | 10,00 | 40,00 | 0,30 |
| 399/118 | фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 |
| | ИТОГО: | | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 359 | Сельдь с луком репчатым | 25 | 2,66 | 3,26 | 0,45 | 0,028 | 0,028 | 5,7 | 0,011 | 5,7 | 17,67 | 0,45 |
| 82 | Суп картофельный с макар.изд. | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 0,13 | 0,13 | 11,2 | 0,11 | 11,2 | 29 | 1,47 |
| 288 | Фрикадельки мясные с см.соусом | 60/60 | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 0,6 | 10,1 | 45 | 2,6 |
| 321 | Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 0,110 | 0,110 | | | | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,001 | 20,8 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0 | 11,5 | 1 |
| | ИТОГО: | | 19 | 19,011 | 88,16 | 0,244 | 0,244 | 27,15 | 0,751 | 27,15 | 110,67 | 5,72 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 454/499 | Пирожки печенные с начинкой | 60 | 3,75 | 4,56 | 21,9 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0 | 10,7 | 0,75 |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 0,08 | 0,08 | 2,46 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 0,08 | 0,08 | 2,46 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 |
| | ИТОГО: | | 8,33 | 8,64 | 29,48 | 0,12 | 0,12 | 2,46 | 0,29 | 2,46 | 237,50 | 0,94 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,3 | 2,4 | 0,01 | 0,017 | 0,017 | 5,7 | 0,02 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 60 | 5,74 | 2,89 | 1,54 | 0,05 | 0,05 | 1,96 | 0,04 | 1,96 | 22,1 | 0,47 |
| 313 | Каша гречневая рассып | 120 | 6,88 | 4,87 | 30,94 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0,11 | 0 | 14,8 | 4,56 |
| 394 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0,015 | 0 | 5,75 | 0,5 |
| | ИТОГО: | | 17,54 | 12,74 | 55,87 | 0,307 | 0,307 | 7,69 | 0,185 | 7,69 | 65,76 | 6,15 |
| | ВСЕГО: | | 57,66 | 54,25 | 220,98 | 0,81 | 0,81 | 48,04 | 1,46 | 48,04 | 644,33 | 16,07 |

Возраст детей от 1 до 3 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 | | |
| | 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 | 150 | 1,64 | 3,82 | 16,90 | 134,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 | | |
| 397 | Какао на молоке | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 | | |
| | ИТОГО: | | 7,24 | 14,09 | 44,48 | 359,00 | 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 | 40 | 0,88 | 1,83 | 4,35 | 37,48 | 0,03 | 0,04 | 3,07 | 18,38 | 0,73 | | |
| 57 | Борш из св.капусты с мясом, со сметаной | 200 | 4,25 | 4,28 | 11,02 | 102,00 | 0,05 | 0,04 | 10,28 | 44,40 | 1,19 | | |
| 282 | Биточки из говядины | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | 16,40 | 1,20 | | |
| 317 | Макаронны отварные | 120 | 4,41 | 3,61 | 21,15 | 134,76 | 0,09 | 0,99 | 14,94 | 59,49 | 1,39 | | |
| 383 | Кисель плодово-ягодный | 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: | | 22,23 | 17,44 | 79,98 | 569,24 | 0,32 | 1,22 | 28,44 | 158,97 | 5,71 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Кондитерские изделия | 30 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161,00 | 0,07 | 0,04 | 0,00 | 11,21 | 0,70 | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| | ИТОГО: | | 8,53 | 8,14 | 34,82 | 246,00 | 0,15 | 0,32 | 2,46 | 238,01 | 0,89 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зел.горошка | 40 | 1,19 | 2,07 | 2,50 | 33,44 | 0,03 | 0,02 | 12,10 | 10,50 | 0,49 | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 60/5 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 | 0,05 | 0,31 | 0,10 | 62,80 | 1,54 | | |
| 393 | Чай с сахаром, лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | 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: | | 8,96 | 13,37 | 22,77 | 248,19 | 0,16 | 0,48 | 13,40 | 192,95 | 2,90 | | |
| | ВСЕГО: | | 47,24 | 53,32 | 188,94 | 1455,44 | 0,78 | 2,28 | 55,30 | 844,13 | 13,07 | | |

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Белооярский ДС»
С.Н. Маркова
2024г



**Примерное циклическое
десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«БЕЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
для детей от 3- 7 лет**

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 | 50,11 | 43,58 | 190,97 | 1477,91 | 62,64 | 51,66 | 230,01 | 1748,3 |
| 2 | 67,75 | 47,95 | 208,87 | 1553,06 | 75,00 | 85,93 | 217,06 | 1711,12 |
| 3 | 55,55 | 46,35 | 190,86 | 1565,34 | 70,50 | 54,87 | 231,55 | 1840,51 |
| 4 | 53,46 | 47,17 | 187,71 | 1432,26 | 59,89 | 54,59 | 219,28 | 1638,81 |
| 5 | 46,07 | 57,30 | 202,30 | 1458,99 | 53,26 | 68,63 | 225,93 | 1696,17 |
| 6 | 50,11 | 48,61 | 186,83 | 1423,26 | 65,15 | 65,58 | 229,69 | 1774,73 |
| 7 | 67,39 | 60,37 | 204,98 | 1666,02 | 75,73 | 68,99 | 233,80 | 1868,50 |
| 8 | 51,51 | 50,74 | 187,26 | 1518,25 | 57,55 | 56,68 | 192,46 | 1591,06 |
| 9 | 57,66 | 54,25 | 220,98 | 1609,66 | 70,13 | 63,00 | 243,18 | 1813,49 |
| 10 | 47,24 | 53,32 | 188,94 | 1455,44 | 50,90 | 69,39 | 212,07 | 1714,80 |
| Всего за 10 дней | 546,85 | 509,64 | 1969,70 | 15160,19 | 653,62 | 612,32 | 2252,85 | 17397,49 |
| Сред. за день фактич. | 54,69 | 50,96 | 199,13 | 1516,02 | 65,36 | 61,23 | 225,29 | 1739,75 |
| Норма за день | 39,9 | 44,65 | 192,88 | 1330,00 | 54,0 | 60,00 | 261,00 | 1800,00 |

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 | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | С | | | | | | | | |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 30//10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | 0,71 | |
| 168 | Суп молочный с мак.изделиями | 250 | 7,18 | 6,50 | 23,40 | 182,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 | |
| 395 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,80 | 107,00 | 0,04 | 0,04 | 1,17 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 | |
| | ИТОГО: | | 13,30 | 17,24 | 53,82 | 425,00 | 0,11 | 0,21 | 1,24 | 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 | 10,00 | 0,06 | 10,00 | 40,00 | 0,30 | |
| 399/118 | фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 33,01 | 0,03 | 0,03 | 9,50 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 | |
| | ИТОГО: | | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 33,01 | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 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 | 0,02 | 3,80 | 0,04 | 3,80 | 31,78 | 0,58 | |
| 67 | Щи из св.капусты на м/б. со сметаной | 250 | 4,50 | 5,26 | 8,53 | 104,70 | 0,17 | 0,17 | 18,53 | 0,07 | 18,53 | 45,07 | 1,11 | |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 0,21 | 0,21 | 8,97 | 0,34 | 8,97 | 31,10 | 4,03 | |
| 383 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,54 | 83,16 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,18 | 9,00 | 0,30 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 1,00 | |
| | ИТОГО: | | 35,87 | 16,99 | 69,12 | 580,16 | 0,48 | 0,48 | 31,48 | 0,48 | 31,48 | 128,45 | 7,02 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185,00 | 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 | 102,00 | 0,08 | 0,08 | 2,46 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | |
| 401 | кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,08 | 0,08 | 2,46 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | |
| | ИТОГО: | | 9,02 | 11,45 | 36,87 | 287,00 | 0,19 | 0,35 | 2,54 | 0,35 | 2,54 | 246,30 | 1,58 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из лука репчатого | 60 | 0,80 | 3,70 | 4,70 | 55,20 | 0,03 | 0,03 | 5,70 | 0,01 | 5,70 | 17,67 | 0,45 | |
| 261 | Тефтели рыбные с см.соусом | 80/35 | 10,00 | 30,20 | 6,70 | 97,00 | 0,07 | 0,07 | 0,25 | 0,05 | 0,25 | 18,60 | 0,61 | |
| 313 | Каша гречневая | 150 | 3,70 | 5,80 | 16,90 | 135,00 | 0,05 | 0,05 | 30,78 | 0,07 | 30,78 | 88,80 | 1,45 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 5,75 | 0,50 | |
| 393 | Чай с сахаром,лимоном | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | 0,04 | 0,04 | 1,20 | 0,14 | 1,20 | 113,90 | 0,37 | |
| | ИТОГО: | | 16,53 | 39,97 | 50,36 | 385,95 | 0,23 | 0,23 | 37,93 | 0,29 | 37,93 | 244,72 | 3,38 | |
| | ВСЕГО: | | 75,00 | 85,93 | 217,06 | 1711,12 | 1,04 | 1,34 | 82,69 | 1,34 | 82,69 | 849,87 | 15,24 | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Возраст детей от 3 - 7 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|----------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, 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 | 0,07 | 96,10 | 0,71 | | | | | | | | |
| 94 | Каша молочная с хл.Геркулес | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 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 | | 14,12 | 16,94 | 50,00 | 409,60 | 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 | Цыпленка 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 | | 70,50 | 54,87 | 231,55 | 1840,51 | 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 | 96,10 | 0,71 | | |
| 185 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 | | |
| 397 | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137,00 | 0,43 | | |
| | ИТОГО: | | 10,04 | 13,19 | 51,23 | | 0,12 | 0,24 | 1,50 | 239,00 | 1,47 | | |
| | 2 завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый или | 100 | 0,25 | 0,00 | 5,05 | | 0,03 | 0,06 | 10,00 | 40,00 | 0,30 | | |
| 399/118 | фрукты свежие | 100 | 0,28 | 0,28 | 6,89 | | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 | | |
| | ИТОГО: | | 0,28 | 0,28 | 6,89 | | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Икра свекольная | 60 | 1,31 | 2,70 | 6,52 | | 0,01 | 0,02 | 5,70 | 21,69 | 0,80 | | |
| 83 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,09 | 3,36 | 12,14 | | 0,08 | 0,05 | 5,75 | 23,48 | 0,82 | | |
| 298 | Голубцы ленивые с см.соусом с томатом | 160/30 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | | 0,05 | 0,14 | 1,11 | 37,20 | 1,58 | | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 25,00 | | 0,00 | 0,01 | 0,36 | 28,60 | 1,10 | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 11,50 | 1,00 | | |
| | ИТОГО: | | 21,21 | 15,72 | 80,62 | | 0,22 | 0,25 | 12,92 | 122,47 | 5,30 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 447 | Блинчики со ст/молоком | 100/20 | 3,26 | 1,85 | 20,23 | | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 10,70 | 0,75 | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,00 | | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 | | |
| | ИТОГО: | | 13,96 | 11,23 | 36,43 | | 0,20 | 0,61 | 4,92 | 464,30 | 1,13 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,60 | 1,40 | | 0,02 | 0,02 | 5,70 | 13,11 | 0,34 | | |
| 252 | Рыба, запеченная в см.соусе | 80/35 | 8,90 | 5,50 | 0,04 | | 0,06 | 0,06 | 0,24 | 21,10 | 0,58 | | |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,40 | | 0,09 | 0,99 | 14,94 | 59,49 | 1,39 | | |
| 393 | чай с сахаром, лимоном | 180 | 0,01 | 0,02 | 10,20 | | 0,00 | 0,00 | 2,83 | 12,80 | 0,32 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 5,75 | 0,50 | | |
| | ИТОГО: | | 14,40 | 14,17 | 44,11 | | 0,21 | 1,08 | 23,71 | 112,25 | 3,13 | | |
| | ВСЕГО: | | 59,89 | 54,59 | 219,28 | | 0,78 | 2,20 | 52,55 | 953,22 | 13,13 | | |

Возраст детей от 3 до 7 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|---|----------------------|--------------|---------------|--------------|---|----------------|-------------|--------------|--------------|---|--------------------------|--------------|--|--|
| | | Масса порции | | | Масса порции | | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | | |
| | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом | 2,45 | 7,55 | 14,62 | | | 136 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | | 96,1 | 0,71 | | |
| 185 | Каша молочная манная | 2,17 | 3,89 | 22,51 | | | 134,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | | 5,90 | 0,33 | | |
| 395 | Кофейный напиток на п/молоке | 2,85 | 2,41 | 14,36 | | | 91,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | | 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 | 0,25 | 0,00 | 5,05 | | | 21,30 | 0,03 | 0,06 | 10,00 | | 40,00 | 0,30 | | |
| 399/118 | фрукты свежие | 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 кабачковая | 0,60 | 2,35 | 3,85 | | | 39,00 | 0,03 | 0,04 | 3,07 | | 18,38 | 0,73 | | |
| 57 | Борщ из св.капусты с мясом, со сметаной | 4,60 | 5,28 | 12,79 | | | 122,50 | 0,16 | 0,04 | 10,35 | | 46,12 | 1,50 | | |
| 282 | Котлеты из говядины | 12,00 | 12,40 | 11,70 | | | 206,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | | 15,20 | 1,19 | | |
| 321 | Картофельное пюре | 3,06 | 4,80 | 20,40 | | | 164,00 | 0,55 | 0,03 | 0,00 | | 4,86 | 4,56 | | |
| 383 | Кисель плодово-ягодный | 0,08 | 0,06 | 20,54 | | | 83,16 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | | 7,50 | 0,20 | | |
| | Хлеб ржаной | 1,97 | 0,25 | 12,07 | | | 58,75 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | | 5,75 | 0,50 | | |
| | ИТОГО: | 22,31 | 25,14 | 81,35 | | | 673,41 | 0,85 | 0,24 | 13,57 | | 97,81 | 8,68 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 460 | Кондитерские изделия | 4,89 | 8,43 | 46,48 | | | 202,00 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | | 19,20 | 0,85 | | |
| 400 | Молоко кипяченое или | 5,48 | 4,88 | 9,00 | | | 102,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | | 226,80 | 0,19 | | |
| 401 | кисломолочный продукт | 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 | | | 304,00 | 0,16 | 0,33 | 2,51 | | 246,00 | 1,04 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Помидоры св. | 0,67 | 0,00 | 2,83 | | | 20,00 | 0,03 | 0,02 | 12,10 | | 10,50 | 0,49 | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом | 7,52 | 13,46 | 1,51 | | | 157,00 | 0,05 | 0,31 | 0,10 | | 62,80 | 1,54 | | |
| 394 | Чай с сахаром и молоком | 2,67 | 2,34 | 14,31 | | | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,20 | | 113,90 | 0,37 | | |
| | Хлеб пшеничный | 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: | 53,26 | 68,63 | 225,93 | | | 1696,17 | 1,31 | 1,28 | 40,22 | | 767,16 | 15,88 | | |

Возраст детей от 3 до 7 лет

| № п/п | Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Э.Ц. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe | | |
| | 6 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 пшеничная | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 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 | | |
| 287 | Тефтели мясные с см.соусом | 80/30 | 10,90 | 12,50 | 13,79 | 212,00 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 31,20 | 1,44 | | |
| 336 | Капуста тушеная | 180 | 3,70 | 5,80 | 16,90 | 135,00 | 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: | | 21,78 | 27,71 | 82,52 | 669,44 | 0,20 | 0,20 | 6,35 | 85,41 | 4,08 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Кондитерские изделия | 30 | 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: | | 65,15 | 65,58 | 229,69 | 1774,73 | 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 | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---|--------------------------|--------------|--|
| | | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | Ca | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | У | | | | | | | |
| | 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 | |
| 185 | Каша рисовая | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 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: | | 9,75 | 13,18 | 51,43 | 364,00 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Салат из зеленого горошка с морковью | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,01 | 56,34 | 0,01 | 0,02 | 5,70 | | 21,69 | 0,80 | |
| 76 | 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 | |
| 317 | Макаронны 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 | |
| 264 | Фрикадельки рыбные запеченные | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,20 | 74,00 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | | 22,10 | 0,47 | |
| 344 | Рагу овощное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | | 37,00 | 1,01 | |
| 394 | 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: | | 75,73 | 68,99 | 233,80 | 1868,50 | 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 | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 | | |
| 237 | Геркулес | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,18 | 0,08 | 22,00 | 1,00 | | |
| 213 | Яйцо вареное | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,00 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,20 | 0,12 | | |
| 394 | Чай с молоком | | 12,37 | 18,38 | 51,72 | 422,00 | 0,14 | 0,39 | 1,32 | 237,20 | 2,16 | | |
| | ИТОГО: | | | | | | | | | | | | |
| | 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.лomidор 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 | | |
| 304 | Плов из курицы | 80/5 | 11,96 | 12,40 | 11,70 | 206,00 | 0,07 | 0,12 | 0,00 | 15,20 | 1,19 | | |
| 376 | Компот из июма | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Кондитерские изделия | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,30 | 202,00 | 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: | | 7,73 | 8,42 | 31,30 | 304,00 | 0,14 | 0,29 | 2,60 | 243,20 | 33,19 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0,12 | 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: | | 57,55 | 56,68 | 192,46 | 1591,06 | 0,63 | 0,98 | 37,82 | 642,75 | 42,47 | | |

Возраст детей от 3 до 7 лет

| са дни | Пищевые вещества (г) | | | Э.Д. (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 10/15 | 4,20 | 6,11 | 12,90 | 123,60 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,10 | 0,71 |
| 250 | 7,40 | 6,85 | 21,35 | 177,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,90 | 0,33 |
| 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| | 14,45 | 15,37 | 48,61 | 391,6 | 0,11 | 0,21 | 1,24 | 215,2 | 1,16 |
| 100 | 0,25 | 0,00 | 5,05 | 21,30 | 0,03 | 0,06 | 10,00 | 40,00 | 0,30 |
| 300 | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 33,01 | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 |
| | 0,28 | 0,28 | 6,89 | 33,01 | 0,03 | 0,02 | 9,50 | 15,20 | 2,10 |
| 0 | 2,66 | 3,26 | 0,45 | 58 | 0,028 | 0,011 | 5,7 | 17,67 | 0,45 |
| 50 | 2,69 | 2,83 | 17,4 | 105 | 0,13 | 0,11 | 11,2 | 29 | 1,47 |
| 100 | 12,4 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,1 | 0,6 | 10,1 | 45 | 2,6 |
| 50 | 3,7 | 5,8 | 16,9 | 135 | | | | | |
| 80 | 0,07 | 0,05 | 17,12 | 69 | 0 | 0 | 0,15 | 7,5 | 0,2 |
| 300 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,08 | 0,03 | 0 | 11,5 | 1 |
| | 24,82 | 21,78 | 88,16 | 637 | 0,244 | 0,751 | 27,15 | 110,67 | 5,72 |
| 50 | 3,75 | 4,56 | 21,9 | 144 | 0,04 | 0,01 | 0 | 10,7 | 0,75 |
| 80 | 5,48 | 4,88 | 9,00 | 102,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 |
| 80 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,80 | 0,19 |
| | 9,23 | 9,44 | 30,90 | 246,00 | 0,12 | 0,29 | 2,46 | 237,50 | 0,94 |
| 60 | 0,46 | 3,6 | 1,4 | 40,38 | 0,017 | 0,02 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 80 | 7,66 | 3,85 | 2,2 | 74 | 0,05 | 0,04 | 1,96 | 22,1 | 0,47 |
| 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,2 | 0,11 | 0 | 14,8 | 4,56 |
| 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0 | 0 | 0,03 | 10 | 0,28 |
| 300 | 1,97 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,04 | 0,015 | 0 | 5,75 | 0,5 |
| | 21,35 | 16,13 | 68,62 | 505,88 | 0,307 | 0,185 | 7,69 | 65,76 | 6,15 |
| | 70,13 | 63,00 | 243,18 | 1813,49 | 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 | Ca | 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 пшеничная | 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 | Борш 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 | | |
| 317 | Макароны отварные | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,40 | 168,00 | 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 | 735,88 | 0,32 | 1,22 | 28,44 | 158,97 | 5,71 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Кондитерские изделия | 30 | 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 | Салаг 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 | | |
| 393 | 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 | 1714,80 | 0,78 | 2,28 | 55,30 | 844,13 | 13,07 | | |