

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1



А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

И.о.заведующего
МБДОУ «Детский сад № 210»
г.о. Самара



/ Е.А.Тишина/

Примерное 10-дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для питания детей 1,5-3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в весенне-летний период

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

01.03.2022 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша "Дружба" вязкая на молоке</i>	210	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	447	11,194	16,579	63,260	0,179	1,520	75,327	234,254	258,900	47,149	1,643	
ОБЕД													
<i>Салат из белокочанной капусты (с луком)</i>	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	20
<i>Суп из овощей</i>	150	57	0,953	2,993	5,489	0,044	6,225	0,000	20,910	29,565	12,450	0,465	99
<i>Суфле куриное</i>	78	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	63,741	328,396	33,331	3,281	327
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	100	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	12,162	9,496	8,230	0,158	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	548	580	22,489	22,862	67,872	0,320	18,676	249,006	132,380	453,008	77,066	5,812	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
<i>Сок фруктовый</i>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	258	4,390	6,260	46,010	0,030	6,000	0,024	33,632	68,681	14,289	2,898	
УЖИН													
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Винегрет овощной</i>	50	47	0,680	3,091	4,221	0,040	5,131	0,000	19,656	28,912	12,999	0,563	46
<i>Омлет натуральный</i>	85	157	7,520	13,460	1,510	0,111	0,150	415,600	112,490	311,630	21,220	3,791	229
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
Всего в ужин	445	397	10,673	17,327	49,928	0,228	19,581	415,600	176,149	384,888	57,917	19,380	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1593	1682	48,746	63,029	227,069	0,758	45,776	739,957	576,415	1165,476	196,421	29,734	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	508,75	14,215	17,969	70,100	0,169	3,155	87,000	223,588	263,475	42,986	1,340	
ОБЕД													
<i>Салат из свежих огурцов с луком</i>	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,850	0,000	6,059	10,728	4,990	0,178	13
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63
<i>Шницели рубленые</i>	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	25,500	133,890	16,700	1,343	299
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	195	6,881	4,873	30,948	0,242	0,000	16,002	13,252	168,325	112,080	3,769	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	550	570	20,998	17,708	80,235	0,414	82,721	38,452	95,659	391,831	165,989	7,600	
ПОЛДНИК													
<i>Пряники</i>	50	119	2,473	3,640	7,513	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Чай с сахаром</i>	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в полдник	200	151	2,523	3,657	15,393	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	200	448,896	29,519	19,920	37,936	0,080	0,381	132,264	241,482	377,153	44,890	1,242	250
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50,025	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из красной смородины</i>	150	81	0,083	0,030	20,187	0,002	2,288	0,000	10,380	7,110	2,040	0,155	396
Всего в ужин	400	580	30,569	22,218	64,759	0,088	2,835	146,271	283,193	409,635	50,792	1,454	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	1810	68,304	61,550	230,487	0,671	88,736	271,723	602,704	1064,951	259,774	10,394	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша ячневая молочная вязкая</i>	210	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
<i>Какао с молоком</i>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	504	14,768	18,748	69,053	0,213	3,372	90,333	335,374	403,828	66,483	2,049	
ОБЕД													
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	29	0,333	1,550	3,431	0,006	2,790	0,000	8,712	0,456	5,124	0,456	36
<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	83
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	160	249	18,822	17,249	4,692	0,333	0,013	58,652	49,721	143,298	19,462	1,453	319
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	530	533	25,673	22,413	55,071	0,582	6,591	58,652	104,046	259,445	65,836	3,859	
ПОЛДНИК													
<i>Ватрушка с повидлом</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	257	7,740	10,730	32,370	0,044	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	12,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
<i>Рис отварной</i>	130	159,12	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330
<i>Чай с сахаром</i>	150	31,654	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	94	3,160	0,400	19,320	0,064	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	0,800	0
Всего в ужин	400	414	19,682	11,498	57,954	0,179	0,165	52,200	67,070	343,261	51,965	2,291	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	1707	67,863	63,389	214,448	1,018	10,578	231,185	692,490	1144,534	205,284	8,349	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша гречневая молочная вязкая</i>	210	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	504	15,754	19,119	67,390	0,305	3,180	87,327	308,348	377,324	135,303	4,226	
ОБЕД													
<i>Салат из свежих помидоров с луком репчатым</i>	30	24	0,342	1,854	1,416	0,02	6,126	0	11,074	11,654	5,946	1,357	14
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	100	143	4,764	3,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
<i>Бефстроганов из печени</i>	100	156	12,920	10,354	2,741	0,025	0,008	16,660	27,822	97,294	17,077	0,825	278
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	570	554	22,469	19,850	69,298	0,233	14,397	38,474	108,613	235,406	62,640	16,847	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<i>Сок фруктовый</i>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	210	272	4,970	4,810	52,360	0,085	6,010	0,000	26,900	10,500	6,000	2,840	
УЖИН													
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	61,6	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе</i>	160	156	3,831	6,507	20,649	0,193	4,578	36,267	36,542	125,759	39,646	1,520	163
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	470	350	6,296	7,283	64,846	0,290	18,878	36,267	76,032	178,295	65,272	5,459	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1650	1680	49,489	51,062	253,894	0,913	42,465	162,068	519,894	801,526	269,215	29,373	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшенинная жидкая на молоке</i>	210	187	4,590	4,900	31,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	408	9,415	14,459	57,840	0,233	0,975	58,000	31,834	172,750	45,500	1,821	
ОБЕД													
<i>Салат из картофеля с зеленым горошком</i>	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26
<i>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	150	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	12,817	54,131	19,476	0,498	79
<i>Рыба запеченная в омлете</i>	60	106	14,288	4,088	2,895	0,132	0,360	0,000	49,950	0,000	0,000	1,185	263
<i>Пюре картофельное</i>	120	110	2,448	3,840	16,352	0,168	14,528	20,592	37,630	97,858	34,118	1,258	339
<i>Компот из яблок</i>	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	550	478	21,616	13,468	65,567	0,424	24,808	24,252	122,400	191,543	67,259	4,917	
ПОЛДНИК													
<i>Печенье</i>	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	249	7,590	9,910	31,840	0,060	1,050	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35,15	24,15	34,37	0,10	0,48	90,18	295,19	469,54	48,52	1,38	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,97	2,27	6,64	0,01	0,17	14,01	31,33	25,37	3,86	0,06	369
<i>Чай с лимоном</i>	150	34	0,10	0,02	8,47	0,00	2,18	0,00	2,92	1,47	0,80	0,04	412
Всего в ужин	400	579,711	36,217	26,433	49,471	0,109	2,831	104,187	329,440	496,381	53,191	1,480	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	1715	74,837	64,269	204,718	0,826	29,664	186,439	663,673	995,673	186,950	8,368	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша рисовая молочная вязкая</i>	210	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Какао с молоком</i>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	513	13,468	18,618	72,843	0,095	3,372	90,333	322,174	318,908	48,003	1,697	
ОБЕД													
<i>Салат из белокочанной капусты (с морковью)</i>	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
<i>Суп картофельный с крупой пшениной</i>	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	86
<i>Шницели рубленые</i>	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	25,500	133,890	16,700	1,343	299
<i>Пюре гороховое</i>	120	136	18,040	3,800	15,840	0,519	0,000	16,000	52,224	131,376	50,688	0,008	199
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	550	539	32,537	14,389	76,543	0,731	14,088	34,800	133,284	374,005	108,506	14,826	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка Школьная</i>	60	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Сок фруктовый</i>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	210	251	5,760	1,920	52,620	0,105	6,000	0,000	24,000	56,600	25,400	2,980	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)</i>	200	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
<i>Чай с лимоном</i>	150	34	0,100	0,017	8,466	0,002	2,183	0,000	2,920	1,471	0,804	0,041	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3,958	0,501	24,198	0,080	0,000	0,000	11,523	43,587	16,533	1,002	0
Всего в ужин	400	371	7,086	15,066	51,762	0,175	13,650	41,000	57,956	126,793	54,105	2,339	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	1674	58,851	49,993	253,769	1,106	37,110	166,133	537,414	876,306	236,014	21,842	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша молочная жидкая "Геркулес"</i>	210	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	485,75	14,245	20,049	59,870	0,252	3,505	92,000	261,678	353,785	79,846	1,885	
ОБЕД													
<i>Огурец свежий</i>	20	2	0,160	0,020	0,340	0,004	0,700	0,000	4,602	4,802	2,801	0,120	71
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63
<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	100	137	8,147	8,205	7,464	0,063	0,441	17,243	44,782	131,439	17,548	1,384	305
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	162	5,732	4,059	25,780	0,201	0,000	13,330	11,039	140,215	93,363	3,140	330
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	560	517,755402	18,608	16,225	72,517	0,379	80,923	34,223	111,271	355,344	145,931	6,954	
ПОЛДНИК													
<i>Бутерброд с повидлом</i>	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
<i>Чай с сахаром</i>	150	31	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в полдник	205	187	2,540	3,947	35,440	0,050	0,125	0,000	11,165	0,010	0,007	0,871	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога запеченый</i>	200	509,39	30,204	21,466	48,545	0,129	0,386	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50,025	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из свежей ягоды</i>	150	83	0,108	0,030	20,607	0,003	1,373	0,000	10,485	6,795	3,120	0,104	396
Всего в ужин	400	643	31,279	23,764	75,789	0,139	1,925	14,007	41,816	32,168	6,982	0,160	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1565	1833	66,672	63,984	243,615	0,819	86,477	140,230	425,930	741,307	232,766	9,870	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша пшеничная вязкая на молоке</i>	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	514	14,974	18,069	72,870	0,240	3,180	87,327	318,348	366,324	65,303	3,226	
ОБЕД													
<i>Салат из помидоров и огурцов с луком</i>	30	21	0,29	1,84	0,92	0,01	5,73	0,00	8,03	0	0	0,23	15
<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	22,020	96,558	26,357	0,700	95
<i>Котлеты рубленные из курицы</i>	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	51,360	256,347	29,760	2,385	322
<i>Капуста тушеная</i>	150	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
<i>Компот из красной смородины</i>	150	7	0,022	0,009	1,661	0,001	1,934	0,002	0,871	0,757	0,711	0,030	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0
Всего в обед	600	607	26,626	24,556	68,084	0,368	13,799	147,269	101,658	436,646	75,830	5,175	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	452
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	150	59	2,100	1,875	8,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	200	238	5,740	8,135	35,210	0,015	0,000	0,024	23,132	58,181	8,289	0,798	
УЖИН													
<i>Фрукты (яблоки)</i>	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	150	218	9,290	10,010	22,710	0,050	0,140	72,000	104,600	110,000	24,900	1,140	220
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	460	412	11,763	10,787	66,907	0,127	14,440	72,000	148,603	154,345	48,598	16,165	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1660	1771	59,103	61,547	243,071	0,750	31,418	306,621	591,741	1015,496	198,019	25,365	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Какао с молоком</i>	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	113,300	94,333	19,917	0,458	416
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	400	513	14,898	18,618	71,323	0,156	3,372	90,333	327,454	290,308	52,403	1,697	
ОБЕД													
<i>Салат из свеклы</i>	20	18	0,282	1,202	1,652	0,004	1,330	0,000	7,093	8,126	4,139	0,265	34
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Пюре картофельное</i>	120	110	2,448	3,840	16,352	0,168	14,528	20,592	37,630	97,858	34,118	1,258	339
<i>Гуляш</i>	70	167	10,913	12,593	2,168	0,023	0,690	0,000	16,358	115,613	16,523	2,295	293
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	550	525	18,086	21,620	62,458	0,302	24,811	25,632	121,424	308,488	87,353	17,771	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка дорожная</i>	50	174	3,240	6,160	25,840	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Сок фруктовый</i>	150	79	0,750	0,000	19,050	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
Всего в полдник	200	253	3,990	6,160	44,890	0,015	6,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	200	495,656	35,150	24,148	34,369	0,100	0,481	90,180	295,189	469,537	48,525	1,383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50,025	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Чай с сахаром</i>	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Всего в ужин	400	577	36,167	26,433	48,885	0,107	0,673	104,187	326,785	494,920	52,394	1,440	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1550	1868	73,141	72,830	227,556	0,580	34,856	220,152	786,163	1104,216	198,150	23,008	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	172,968	141,920	22,160	0,400	88
<i>Чай с молоком</i>	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	92,994	69,749	10,737	0,077	413
<i>Бутерброды с маслом</i>	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	390	355,137	10,424	14,709	45,380	0,120	1,910	71,327	275,262	222,919	34,997	1,097	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	20	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,000	8,970	16,414	11,460	0,385	41
<i>Суп картофельный с клецками</i>	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	23,379	44,559	13,680	0,587	91
<i>Фрикадельки из кур</i>	60	147	7,485	11,172	4,419	0,021	0,555	43,527	26,412	58,419	7,866	0,621	325
<i>Рис отварной</i>	130	182	3,164	4,658	31,793	0,022	0,000	23,400	1,183	52,819	14,157	0,456	332
<i>Компот из изюма</i>	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	0,00
Всего в обед	550	562	15,344	18,175	82,580	0,195	5,870	77,656	80,636	227,757	64,190	3,489	
ПОЛДНИК													
<i>Пряник</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Кисломолочный подукт Ряженка</i>	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	200	257	7,740	10,730	32,370	0,044	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	
УЖИН													
<i>Рыба запеченая в омлете</i>	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
<i>Картофель отварной</i>	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
<i>Компот из яблок</i>	150	73,304	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,00
Всего в ужин	400	404	23,608	10,085	54,435	0,458	22,771	21,000	98,351	138,690	55,652	4,539	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1540	1579	57,116	53,699	214,765	0,817	31,001	199,983	640,249	727,366	175,839	9,275	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	15748	17318	624,123	605,352	2313,392	8,259	438,080	2624,491	6036,673	9636,851	2158,433	175,577	
Среднее значение за период	1575	1732	62	61	231	1	44	262	604	964	216	18	