

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 приготавливаемых блюд
для питания детей 1,5 – 3 лет,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения
в осенне-зимний период

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

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

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	
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК													
<i>Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	213	5,868	6,372	23,048	0,103	0,468	36,000	118,764	160,111	30,881	0,851	164
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	387	8,378	13,942	47,128	0,153	0,498	56,000	128,382	171,373	32,990	1,472	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Икра кабачковая</i>	25	21	0,160	1,216	1,316	0,007	2,880	0,000	13,038	11,766	4,770	0,223	54
<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>Суфле куриное</i>	50	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 сливочным</i>	120	133	3,764	2,657	22,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
<i>Компот из свежей вишни</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	535	588	23,569	21,719	70,894	0,443	8,330	249,006	131,436	485,180	88,200	5,866	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<i>Сок фруктовый</i>	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	230	265	4,190	6,980	46,390	0,076	6,400	0,000	20,500	43,300	19,500	2,840	
УЖИН													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром</i>	180	176	4,310	7,320	23,230	0,217	5,150	40,800	41,110	141,479	44,602	1,710	163
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	71	2,370	0,300	14,490	0,048	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	0
Всего в ужин	400	349	7,080	7,640	62,710	0,269	5,510	40,800	68,422	181,439	59,902	16,170	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	1642	43,717	50,281	239,822	0,951	24,738	345,806	355,740	888,292	204,592	28,249	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

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>Каши гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	204	10,080	7,620	30,850	0,240	2,180	52,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	447	16,200	18,360	61,290	0,314	3,610	94,000	351,314	420,775	148,466	4,649	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови с яблоками</i>	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,00	8,97	16,414	11,46	0,385	41
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	150/5	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>	75	117	6,147	7,205	5,464	0,063	0,441	17,243	44,782	131,439	17,548	1,384	305
<i>Рис отварной</i>	100	140	2,436	3,587	24,480	0,017	0,000	18,018	0,911	40,671	10,901	0,351	332
<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	505	13,302	14,595	76,727	0,202	7,430	38,911	113,268	276,408	74,077	15,526	
ПОЛДНИК													
<i>Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком</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 черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
Всего в полдник	235	194	2,550	3,950	37,020	0,050	0,130	0,000	11,218	0,012	0,009	0,871	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	150	371	16,310	8,075	15,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<i>Кисель из смеси свежих ягод</i>	200	108	0,110	0,040	16,916	0,002	3,050	0,000	13,840	9,480	2,720	0,206	396
<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	420	576	18,967	10,583	48,938	0,116	3,577	81,507	270,721	403,703	49,503	1,698	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	1775	51,519	47,488	236,675	0,691	18,747	214,418	753,521	1107,898	276,055	24,644	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	259	8,451	7,569	29,168	0,077	1,962	46,800	184,369	166,253	27,347	0,557	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	486	13,751	17,529	58,148	0,146	3,132	84,803	304,351	260,519	42,347	1,276	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из кукурузы</i>	30	30	0,860	1,850	2,410	0,030	2,790	0,000	5,600	17,330	5,860	0,200	12
<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>Капуста тушеная</i>	100	92	2,039	3,679	7,888	0,030	17,076	0,000	58,735	40,680	20,845	0,830	143
<i>Котлеты рубленые 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>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	596	24,041	24,084	64,103	0,338	100,970	127,267	155,163	449,273	95,972	5,545	
ПОЛДНИК													
<i>Пряники</i>	50	187	1,994	4,108	34,218	0,050	0,000	28,056	8,567	30,411	10,321	0,618	489
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	150	233	4,344	5,858	38,518	0,080	0,450	58,056	194,567	168,411	31,321	0,768	
УЖИН													
<i>Фрукт сезонный</i>	100	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком</i>	50	62	9,072	14,690	8,808	0,120	9,638	250,000	65,857	231,064	29,689	3,046	26
<i>Омлет натуральный</i>	100	203	9,758	17,379	1,847	0,054	0,181	227,198	72,160	158,043	11,297	1,847	229
<i>Чай черный 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
<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	420	405	21,020	32,846	41,915	0,248	23,843	477,198	165,282	421,917	60,193	8,373	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1630	1774	63,656	80,317	215,384	0,822	132,396	747,324	826,363	1307,119	233,834	17,862	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

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>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	109	4,313	3,908	14,130	0,041	0,683	27,000	129,726	106,440	16,620	0,300	100
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	415	336	12,151	12,826	42,983	0,096	1,951	45,400	241,364	190,172	29,509	0,393	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат овощной с яблоками и свеклой</i>	30	11	0,3513	0,06	2,1858	0,0099	6,741	0	9,84	8,766	5,235	0,3855	38
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Каша рассыпчатая перловая</i>	130	159	3,862	3,761	27,464	0,035	0,000	18,200	16,705	134,251	16,458	0,750	330
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60	127	10,799	7,300	11,287	0,033	0,498	13,280	24,236	103,086	22,576	0,955	293
<i>Компот из кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	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	545	528	19,447	15,106	82,723	0,198	15,502	36,520	118,363	343,341	88,087	4,977	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4,220	4,810	23,310	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	457
<i>Сок фруктовый</i>	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	240	277	5,020	4,810	43,630	0,086	6,410	0,000	27,600	11,200	6,400	2,980	
УЖИН													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10,610	7,320	3,290	0,080	0,140	34,000	40,900	174,200	22,300	0,740	284
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2,861	7,318	21,014	0,240	21,000	21,000	21,255	117,546	45,989	1,810	136
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	200	99	0,322	0,078	24,184	0,012	2,576	0,042	16,212	12,658	10,971	0,211	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
Всего в ужин	450	398	15,373	14,916	58,148	0,364	23,716	55,042	82,967	321,804	85,860	3,161	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1750	1591	52,491	47,657	240,184	0,754	51,579	136,962	477,293	873,517	213,856	13,411	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

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 молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	176	3,590	3,900	25,260	0,150	0,000	23,000	13,100	94,000	32,900	1,100	199
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	243	6,120	10,740	30,440	0,074	1,430	42,000	145,260	124,450	26,000	1,120	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0,258	1,530	0,780	0,013	1,668	0,000	12,580	11,308	5,234	0,257	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>Плов из птицы</i>	160	254	12,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	43,840	359,790	41,540	3,386	321
<i>Компот из яблок с вишней</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	530	492	16,353	19,801	67,515	0,258	10,236	147,932	97,694	445,968	78,056	5,247	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Школьная"</i>	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	230	273	12,510	4,170	46,320	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	150	283	22,71	16,14	36,50	0,10	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249
<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 черный с сахаром и лимоном</i>	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
<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	420	437	29,767	19,748	60,507	0,146	4,127	14,017	148,481	228,313	109,542	18,877	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1690	1498	65,250	54,459	217,482	0,578	19,792	203,949	411,934	851,831	236,998	28,023	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

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 рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	188	6,960	7,410	35,040	0,025	2,180	52,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	362	9,470	14,980	59,120	0,075	2,210	72,000	209,192	224,587	28,095	1,240	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат из моркови</i>	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42
<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	21,040	2,800	15,840	0,519	0,000	16,000	52,224	131,376	50,688	0,008	199
<i>Компот из смеси свежей ягоды</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	550	518	35,399	11,935	74,647	0,742	13,969	34,832	121,173	376,802	117,069	3,449	
ПОЛДНИК													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3,390	6,980	26,070	0,060	0,000	0,000	9,300	32,100	13,100	0,600	453
<i>Сок фруктовый</i>	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	230	265	4,190	6,980	46,390	0,076	6,400	0,000	20,500	43,300	19,500	2,840	
УЖИН													
<i>Рагу из овощей (с соусом томатным)</i>	200/5	220	3,029	14,548	19,098	0,093	11,467	41,000	43,513	81,735	36,768	1,296	148
<i>Яйцо вареное</i>	20	32	2,550	2,300	0,150	0,035	0,000	125,000	27,500	96,000	6,000	1,250	227
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	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	425	400	7,559	17,068	53,898	0,164	11,827	166,000	96,025	208,995	54,768	16,806	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	1598	57,118	50,964	246,755	1,067	38,405	272,832	453,890	860,685	223,432	26,235	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

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 молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	264	8,600	6,580	34,258	0,175	2,180	52,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
Всего в завтрак	415	493	16,618	15,568	63,161	0,231	3,418	70,003	326,736	368,341	65,366	2,628	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Огурец соленый</i>	30	1	0,048	0,006	0,090	0,007	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	150/5	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	33,400	40,530	19,068	0,880	63
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	100	123	3,764	2,657	12,855	0,075	0,000	16,774	9,373	39,566	7,045	0,713	335
<i>Печень по-строгановски</i>	75	165	8,260	10,230	2,520	0,200	8,450	5782,000	33,240	239,320	17,470	5,000	255
<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	506	16,641	16,833	54,397	0,392	88,351	5802,424	93,461	357,774	56,734	8,023	
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>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
Всего в полдник	230	217	3,700	6,280	36,420	0,015	0,030	0,024	23,450	58,193	8,298	0,799	
УЖИН													
<i>Пудинг из творога</i>	150	283	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	18,789	15,216	2,316	0,034	369
<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>Кисель из вишни</i>	200	100	0,130	0,036	24,728	0,004	1,647	0,000	12,582	8,154	3,744	0,124	396
Всего в ужин	420	460	25,000	17,736	74,868	0,137	2,037	8,400	35,971	40,770	12,660	0,558	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	1729	62,459	56,417	241,547	0,785	97,836	5880,851	486,618	832,078	147,058	13,908	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	258	8,390	7,410	38,520	0,086	2,180	52,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	135,960	113,200	23,900	0,500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	501	14,510	18,150	68,960	0,160	3,610	94,000	350,114	309,175	56,386	1,739	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Салат "Витаминный"</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 мучными 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>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 кураги</i>	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	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	530	500	23,526	21,090	51,406	0,465	6,240	69,381	114,254	246,013	64,611	3,956	
ПОЛДНИК													
<i>Фрукт сезонный</i>	100	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
<i>Булочка "Школьная"</i>	50	172	5,010	1,920	33,570	0,090	0,000	0,000	13,500	46,100	19,400	0,880	455
<i>Кисломолочный подукт Снежок</i>	100	46	2,350	1,750	4,300	0,030	0,450	30,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
Всего в полдник	250	280	7,920	4,230	51,590	0,162	14,450	30,000	221,900	199,500	53,000	4,110	
УЖИН													
<i>Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом</i>	60/20	58	7,010	0,870	5,430	0,060	0,460	3,000	17,600	104,100	17,700	0,530	277
<i>Рис отварной</i>	150	210	3,651	5,375	36,684	0,026	0,000	27,000	1,365	60,945	16,335	0,527	332
<i>Чай черный 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
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
Всего в ужин	410	369	13,091	6,561	64,494	0,119	0,485	30,000	25,230	184,555	38,242	1,387	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1700	1703	59,547	50,031	249,150	0,915	28,785	223,381	718,498	946,243	216,240	13,092	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

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 молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	239	8,478	9,441	29,961	0,152	2,277	51,300	218,650	247,532	60,521	1,048	199
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	111,638	83,732	12,889	0,093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	225	5,120	9,890	28,930	0,068	1,200	38,400	120,938	94,982	14,989	0,713	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<i>Винегрет</i>	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	150/5	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	35,140	39,537	17,472	1,427	73
<i>Тефтели мясные в соусе (2 вариант)</i>	85	122	5,789	6,802	7,582	0,059	0,382	26,560	37,495	145,781	17,813	1,533	304
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</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>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	543	16,372	16,700	78,181	0,392	11,723	44,930	120,669	390,232	151,546	18,964	
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>Сок фруктовый</i>	180	84	0,800	0,000	20,320	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	418
Всего в полдник	230	258	4,040	6,160	46,160	0,016	6,400	0,000	11,200	11,200	6,400	2,240	
УЖИН													
<i>Запеканка из творога</i>	150	371	16,310	8,075	15,725	0,075	0,360	67,500	220,950	351,450	36,321	1,035	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0,967	2,268	6,637	0,007	0,167	14,007	31,331	25,373	3,862	0,057	369
<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>Компот из яблок с вишней</i>	200	98	0,156	0,156	23,875	0,013	1,722	0,000	7,864	4,994	4,085	0,999	390
Всего в ужин	420	566	19,013	10,698	55,897	0,127	2,249	81,507	264,744	399,217	50,868	2,490	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1710	1645	45,045	43,448	221,868	0,613	25,572	164,837	524,552	902,631	227,803	26,307	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180/5/5	251,1	8,334	7,686	37,125	0,129	1,962	46,800	191,497	268,421	40,019	0,874	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	110,682	83,016	12,900	0,099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Всего в завтрак	410	227	5,300	9,960	28,980	0,069	1,170	38,003	119,982	94,266	15,000	0,719	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
Всего в завтрак	100	53	0,500	0,000	12,700	0,010	4,000	0,000	7,000	7,000	4,000	1,900	
ОБЕД													
<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>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	150/5	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 смеси свежей ягоды</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	0,00
<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	477	21,652	13,361	65,468	0,406	31,239	24,284	138,754	207,469	77,834	4,295	
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>Кисломолочный продукт Варенец</i>	180	101	7,500	2,250	12,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	420
Всего в полдник	240	294	11,720	7,060	46,060	0,070	0,010	0,000	16,400	0,000	0,000	0,740	
УЖИН													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	180	262	11,15	12,01	27,25	0,06	0,17	86,40	125,52	132,00	29,88	1,37	220
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	200	57	4,51	1,14	7,71	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2,37	0,30	14,49	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	0,00
Всего в ужин	410	389	18,028	13,452	49,452	0,118	3,838	86,410	244,970	343,640	138,860	20,388	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1710	1387	56,700	43,833	189,960	0,663	36,257	148,697	520,106	645,375	231,694	26,142	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	17010	16342	557,501	524,895	2298,828	7,839	474,107	8339,056	5528,515	9215,668	2211,560	217,873	
Среднее значение за период	1701	1634	56	52	230	1	47	834	553	922	221	22	