



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
д\с №3 «Радуга» пгт Опарино
Котельникова В.М. Котельникова
Приказ № 51 от 07.11.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

циклическое десятидневное меню для организации питания для детей,
посещающие с 10 часовым пребыванием
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№3 «Радуга» пгт Опарино Опаринского муниципального округа
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
на осенне – зимний период.

2022 пгт Опарино

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша «Рисовая» молочная с маслом 3. Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша «Гречневая» молочная с маслом сливочным 3. Чай с молоком 4. Хлеб	1. Повидло (порциями) 2. Каша манная молочная с маслом сливочным 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным 3. Какао с молоком 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша «Ассорти» (рис, кукуруза) 3. Кофейный напиток с молоком 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша «Рисовая» молочная с маслом сливочным 3. Чай с молоком 5. Хлеб	1. Повидло (порциями) 2. Каша ячневая молочная вязкая 3. Какао 4. Хлеб	1. Сыр (порциями) 2. Каша пшеничная молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша «Рябчик» молочная с маслом сливочным (рис, греча, пшено) 3. Какао 4. Хлеб
II Завтрак									
Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Сок	Фрукт	Йогурт	Фрукт	Сок	Фрукт
Обед									
1. салат из свежих овошей 2. Щи из свежей капусты с курой и сметаной 3. Кнели рыбные паровые 4. Картофельное пюре 5. Компот из с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржано- пшеничный	1. Суп «Картофельный с бобовыми» 2. Пельмени мясные 3. Салат (из отварной свеклы с чесноком) 4. Компот из кураги с изюмом 5. Хлеб ржаной	1. «Свекольник» со сметаной 2. Салат из моркови с чесноком с растительным маслом 3. Плов из мяса кур 4. Компот из яблок и изюма с витамином «С» 5. Хлеб ржаной	1. Рассольник с крупой и сметаной 3. Ленивые голубцы 4. Компот из смеси сухофруктов с шиповником с витамином «С» 5. Хлеб ржаной	1. Суп рыбный 2. Картофель тушеный с мясом 3. Компот из кураги с изюмом с витамином «С» 4. Хлеб ржаной	1. Суп «Борщ» со сметаной 2. Гуляш мясной 3. Макароны отварные 4. Компот из яблок и изюма с шиповника 5. Хлеб ржаной	1. Салат из капусты с горохом 2. Суп овощной с мясными фрикадельками 3. Запеканка картофельная с мясом 5. Компот из с/ф с витамином «С» 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свежих овошей 2. Суп гороховый 3. Рыба под овощами 4. Пюре картофельное 5. Кисель 6. Хлеб ржаной	1. Салат из отварной свеклы с чесноком 2. Суп с макаронными изделиями с фрикадельками 3. Котлета мясная 4. Греча рассыпчатая 4. Компот из яблок и изюма 5. Хлеб ржаной	1. Суп «Крестьянский» со сметаной 2. Печень по строгановски 3. Макароны отварные 3. Компот из смеси сухофруктов и шиповника с витамином «С» 4. Хлеб ржаной
Полдник									
1. Макароны изделия отварные с маслом 2. Чай	1. Омлет запеченный или паровой 2. Витаминный чай 3. Хлеб пшеничный	1. Сырники из творога с вареньем 2. Чай с лимоном	1. Молочный суп 2. Кисель 3. Хлеб пшеничный	1. Оладьи с повидлом 2. Чай витаминный	1. Ленивые вареники с маслом 2. Чай	1. Манный пудинг с вареньем 2. Чай с лимоном	1. Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой 2. Чай	1. Пюре картофельное 2. Соленый огурец 3. Хлеб ржаной 4. Чай	1. Винегрет 2. Слойка с сахаром 3. Чай
Калорийность всего за день (ккал):									
1290	1492	1550	1623	1825	1765	1656	1421	1799	1576

День 1 первая неделя

Приём пищи Наименование блюда	Масса порций		Питательные вещества						Энергетическая ценность ккал		Витамины						Минеральные вещества				
			Б		Ж		У				В ₁		В ₂		С		Са		Fe		
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 8:30																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	2,2	2,94	2,84	3,79	25,78	34,38	139	185	0,02	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	5,86	7,82	0,32	0,43	
Хлеб с маслом	30/5	60/7	1,22	2,45	3,37	7,55	7,31	14,62	68	136	0,02	0,05	0,02	0,04	0,0	0,0	4,65	9,3	0,31	0,62	
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,0	2,16	2,9	10,02	13,4	67	89	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,8	0,08	0,11	
Итого за приём	335	467	5,7	8,4	8,4	14,2	43,5	62	274	410	0,06	0,11	0,13	0,18	0,39	0,52	89,9	123	0,71	1,16	
									24,7%	25,4%											
II завтрак 10:30																					
Сок в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	15,8	15,8	60	60	0,02	0,03	0,02	0,03	9,8	13	14	19	1,7	2,3	
									5,4%	4%											
Итого за приём	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	15,8	15,8	60	60	0,02	0,03	0,02	0,03	9,8	13	14	19	1,7	2,3	
Обед 12:00																					
Щи из свежей капусты с курой со сметаной	150	250	1,2	2,0	1,9	3,2	4,8	8,1	41,3	69	0,03	0,05	0,03	0,05	8,3	13,9	25,7	42,9	0,42	0,71	
Салат из свежих овощей	40	60	0,45	0,7	3,32	5,0	4,67	7,0	49,0	74,0	0,01	0,01	0,01	0,02	1,24	1,9	10,9	16,34	0,52	0,78	
Кнели рыбные паровые	70	80	10,1	11,4	5,09	5,8	3,5	4,0	100,0	114	0,07	0,08	0,12	0,13	0,55	0,63	54,6	62,4	0,64	0,74	
Картофельное пюре	100	150	2,1	3,1	2,8	4,2	14,9	22,3	90	135	0,1	0,1	0,1	0,1	7,2	10,7	24,7	37,1	0,7	1,1	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Компот из сухофруктов Витамин С	150 0,035	200 0,05	0,7	1,0	0,04	0,1	21,5	28,6	84	115	0,01	0,01	0,02	0,03	37,7	50,3	23,5	31,4	0,45	0,60	
Итого за приём	530	790	16,6	22,16	11,32	15,89	60,93	92,92	401,0	597,0	0,3	0,4	0,3	0,3	66,0	94,0	154,0	217,0	3,6	6,8	
									36,2%	37%											
Уплотнённый полдник 15:30																					
Макаронные изделия отварные с маслом	120	150	3,5	5,3	2,5	3,8	21,6	32,4	125	188	0,04	0,06	0,01	0,02	0,0	0,0	8,6	12,8	0,5	0,7	
Чай	150	200	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	9,1	26	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,02	0,03	
Итого за приём	300	385	3,5	5,3	2,5	3,8	28,4	41,5	151	223	0,04	0,06	0,01	0,0	0,0	0,0	8,6	13,1	0,5	0,7	
									13%	13,8%											
Итого за день	1275	1692	26	36	23	24	149	212	886	1290	0,4	0,6	0,5	0,5	76	108	267	372	6,5	11	
Норма по СанПи			42	54	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения			+16	+18	+24	+36	+54	+49	514	510											

День 2 первая неделя.

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	B1		B2		C		Ca		Fe		
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
Завтрак 8:30																					
Каша пшеничная с маслом сливочным молочная	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155	206	0,11	0,14	0,08	0,11	0,31	0,42	73,1	97,5	0,79	1,05	
Хлеб с сыром	30/5/10	60/10/20	1,5	3,04	0,12	0,24	0,46	0,92	47	94	0,03	0,06	0,01	0,02	0,0	0,0	4,0	8,0	0,2	0,4	
Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,61	3,5	17,18	22,9	101	135	0,02	0,03	0,10	0,13	0,39	0,52	83,8	112	0,39	1,10	
Итого за приём	345	490	9,3	13,4	7,2	9,7	41	55	303	435	0,16	0,23	0,19	0,26	0,7	0,9	61	218	1,4	2,6	
									22,5%	23,3%											
2 завтрак 10:30																					
Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	60	60	0,01	0,01	0,01	0,01	1,5	2,0	5,3	7,0	1,1	1,4	
Итого за прием:	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	60	60	0,01	0,01	0,01	0,01	1,5	2,0	5,3	7,0	1,1	1,4	
									4,5%	4%											
Обед: 12ч 00м																					
Салат из отварной свеклы с яблоками с растительным маслом	40	60	0,45	0,7	3,32	5,0	4,67	7,0	49,0	74,0	0,01	0,01	0,01	0,02	1,24	1,9	10,9	16,34	0,52	0,78	
Суп картофельный с бобовыми	150	250	3,19	4,3	3,0	4,0	11,9	15,9	88,5	118	0,11	0,14	0,04	0,05	3,4	4,5	21,3	28,4	1,11	1,48	
Пельмени мясные	150	250	2,3	3,5	1,9	2,9	9,04	13,6	63	94	0,03	0,05	0,04	0,07	20,9	31,3	54,6	81,9	0,74	1,11	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,	1,17	3,34	
Компот из кураги и изюма	150	200	0,23	0,3	0,01	0,00	13,8	18,4	53	71	0,00	0,00	0,01	0,01	37,6	50,0	6,7	7,44	0,13	0,18	
Витамин с	0,035	0,05																			
Итого за обед:	540	800	18,9	24,7	20,0	25	58	86	478	669	0,3	0,4	0,2	0,3	43	57	103	137	4,9	8,2	
									35,6%	35,8%											
Уплотненный подник 15ч30м																					
Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,2	1,4	1,7	131	164	0,04	0,05	0,24	0,30	0,11	0,14	55,2	68,0	1,35	1,68	
Хлеб пшеничный	30	40	1,5	3,04	0,12	0,24	0,46	0,92	47	94	0,03	0,06	0,01	0,02	0,0	0,0	4,0	8,0	0,2	0,4	
Чай	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,4	19,2	53	70	0,0	0,0	0,0	0,0	25,1	50,1	5,6	9,5	0,1	0,3	
Итого за прием:	330	420	9,5	13	10,6	13,4	16,3	21,8	231	328	0,07	0,11	0,25	0,32	25,2	50,2	65	86	1,7	2,4	
									17%	17,5%											
Итого за целый день:	1315	1810	42	61	42,1	59,1	173,3	245	1073	1492	0,5	0,8	0,6	0,8	113	146	364	493	9,3	15,1	
Норма по СанПиН			42	54	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения				7	5	1	30	16	328	308											

День 3 первая неделя

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	B1		B2		C		Ca		Fe	
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
Завтрак 8:30																				
Каша гречневая-молочная с маслом сливочным	150	200	13,0	10,4	9,1	7,3	10,8	13,0	178	214	0,03	0,04	0,20	0,24	0,41	0,50	99,5	119,4	0,48	0,57
Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,42	11,2	46	61	0,01	0,01	0,05	0,06	0,20	0,26	39,8	53,06	0,05	0,07
Хлеб с маслом	30\10	40	1,5	3,04	0,12	0,24	0,46	0,92	47	94	0,03	0,06	0,01	0,02	0	0	4,0	8,0	0,2	0,4
Итого	355	460	16	16,2	11	10,3	27	35	344	415	0,09	0,1	0,3	0,4	8,1	10,8	155,	196	2,4	3,2
% от калорийности между приемами пищи									25%	21%										
Сок в ассортименте	100	100	0,6	0,6	0,2	0,2	15	16,3	68	68	0,02	0,03	0,01	0,02	1,5	2,	20	40	0,3	0,5
Итого	100	100	0,6	0,6	0,2	0,2	15	16,3	68	68	0,02	0,03	0,01	0,02	1,5	2,	20	40	0,3	0,5
% от калорийности между приемами пищи									5%	3,5%										
Обед 12:00																				
Салат из моркови с чесноком с растительным маслом	40	60	0,5	0,7	2,7	4,0	4,4	6,6	32	64	0,02	0,03	0,02	0,04	1,32	2,65	9,6	14,4	0,25	0,38
Свекольник со сметаной	150	250	1,1	2,2	2,0	5,5	7,8	17,2	51,	116	0,0	0,1	0,0	0,1	2,8	6,8	12,6	40	0,4	1,3
Плов из мяса кур	150	250	2,4	3,7	2,2	3,4	24,8	37,1	131	197	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	5,7	8,6	0,4	0,6
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Компот из яблок и изюма Витамин «С» 1,5-3 – 0,035 3-7 – 0,05	150	200	0,21	0,3	0,01	0,0	13,9	18,5	53	71	0,00	0,00	0,00	0,01	37,6	50,06	4,5	6,03	0,11	0,15
Итого за обед:	540	800	13,8	19,7	16,5	24,1	67	171	434	716	0,13	0,32	0,12	0,3	42	60	53	101	3,0	6,0
% от калорийности между приемами пищи									32%	36%										
Уплотненный полдник 15:30																				
Сырники из творога с вареньем	100	120	5,4	7,2	5,1	6,6	21,9	29,3	155	206	0,13	0,17	0,14	0,18	0,31	0,42	70,6	104,8	2,04	2,72
Чай с лимоном	150/5	200/5	0,06	0,1	0,01	0,0	6,8	9,2	27	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	0,8	1,5	2,02	0,04	0,05
Итого	345	485	8,0	12,2	7,6	11,5	36	53	240	350	0,13	0,17	0,2	0,2	1,0	1,3	70	207	2,1	2,8
% от калорийности между приемами пищи									18%	18%										
Итого за день	1340	1845	38,4	48,7	35,3	46,1	145	275,3	1086	1550	0,4	0,6	0,6	0,9	53	74	298	544	7,8	13,1
Норма по СанПин			42	54	47	60	203	261	1400	1800										
Отклонения			3,6	5,3	11,7	13,9	58	14,3	314	250										

День 4 первая неделя

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	В1		В2		С		Са		Fe		
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 8:30																					
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4,0	5,3	3,8	5,1	20,6	27,5	134	178	0,04	0,06	0,08	0,11	0,31	0,42	70,2	93,7	0,2,9	0,39	
Хлеб с повидлом	30/10	60/20	1,4	2,7	2,1	4,3	3,9	7,8	87,8	176,	0,03	0,06	0,02	0,03	0,26	0,52	5,7	11,5	0,4	0,8	
Кофейный напиток	150	200	4,6	5,5	4,08	4,9	7,6	9,12	85	102	0,6	0,8	0,2	0,3	2,06	2,5	190	253	0,2	0,2	
Итого	340	480	10	14	10	14,	32	44	307	456	0,7	0,9	0,3	0,4	2,6	3,4	266	358	0,9	1,4	
% от калорийности за прием пищи									22%	22,7%											
2 завтрак 10:30																					
фрукты в ассортименте	100	100	0,8	0,8	0,3	0,3	5,2	5,2	60	60	0,02	0,03	0	0	7,5	10	12	16	1,7	2,2	
Итого	100	100	0,8	0,8	0,3	0,3	5,2	5,2	60	60	0,02	0,03	0,0	0,0	7,5	10	12	16	1,7	2,2	
% от калорийности за прием пищи									4,2%	3%											
Обед 12:00																					
Рассольник с крупой и сметаной	150	250	1,4	2,3	3,3	5,6	9,4	15,6	74,3	124	0,05	0,08	0,04	0,06	4,02	6,71	16,7	27,9	0,6	0,9	
Ленивые голубцы	150	250	2,3	3,5	1,9	2,9	9,04	13,6	63	94	0,03	0,05	0,04	0,07	20,9	31,3	54,6	81,9	0,74	1,11	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Компот из сухофруктов и шиповника Витамин «С» 1,5-3 – 0,035 3-7 – 0,05	150	200	0,3	0,4	0,06	0,1	13,6	18,1	53	71	0,00	0,01	0,01	0,02	35,04	70,08	7,6	10,08	0,23	0,31	
Итого	540	800	14	19	17,4	25	56	85	427,	640,	0,2	0,3	0,2	0,3	70,	123,	135,	197,	4,1	7,4	
% от калорийности за прием пищи									30%	31,5%											
Уплотненный полдник 15:30																					
Молочный суп	150	200	10,7	11,9	10,3	11,4	1,7	1,9	142	158	0,02	0,02	0,8	0,09	1,9	2,1	55	61	0,8	0,9	
Хлеб пшеничный	20	40	1,5	3,04	0,12	0,24	0,46	0,92	47	94	0,03	0,06	0,01	0,02	0	0	4,0	8,0	0,2	0,4	
Кисель	150	200	0	0	0	0	15	20	60	80	0,5	0,6	0,5	0,6	23	30	6,8	13,6	0	0	
Итого	315	450	14	18	14	16	31	44	340	467	0,6	0,8	1,4	0,8	32	33	91	120	1,7	2,4	
% от калорийности за прием пищи									23%	23%											
Итого за день	1295	1830	39	52	41,7	55,	124	178,2	1134	1623	1,5	2,0	1,9	1,5	112,	169,	504,	691,	8,4	13,4	
Норма по СанПин			42	57	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения			3	5	5,3	5	77,	78,	226	177											

День 5 первая неделя

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	В1		В2		С		Са		Fe		
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 8:30																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	20,4	27,2	152	202	0,11	0,14	0,10	0,13	0,31	0,42	78,5	104,7	0,93	1,24	
Хлеб с маслом	30/10	30/10/20	5,0	10,0	6,6	13,2	14,1	28,2	137	274	0,00	0,00	0,04	0,08	0,07	0,14	101,2	202,4	0,08	0,16	
Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101	135	0,02	0,03	0,10	0,13	0,4	0,52	83,8	111,8	0,82	1,10	
Итого	345	460	12,7	20,3	14,8	24,1	33,3	78,3	390	611	0,13	0,17	0,24	0,34	0,8	1,1	64,	419	1,8	2,5	
% от калорийности за прием пищи									25%	27%											
2 завтрак 10:30																					
Сок в ассортименте	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	68	68	0,02	0,02	0,03	0,04	4,5	6,0	3,8	5,0	0,2	0,2	
Итого	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	68	68	0,02	0,02	0,03	0,04	4,5	6,0	3,8	5,0	0,2	0,2	
% от калорийности за прием пищи									5%	5%											
Обед 12:00																					
Суп рыбной	150	250	5,4	9,05	3,08	5,14	6,7	16,2	89,3	149	0,08	0,13	0,06	0,10	5,2	8,7	20,5	34,3	0,8	1,27	
Картофель тушеный с мясом.	70	80	11,6	13,2	11,4	13,0	4,1	4,7	157	189	0,04	0,05	0,12	0,14	0,15	0,17	41,7	47,7	1,52	1,74	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Компот из кураги и изюма Витамин «С» 1,5-3 – 0,035 3-7 – 0,05	150	200	0,23	0,3	0,0	0,0	13,8	18,4	53	71	0,00	0,00	0,01	0,01	37,6	50,08	5,6	7,44	0,13	0,18	
Итого за обед:	540	800	25,7	35,8	21,	28,	69,	109,	559	823	0,3	0,6	0,3	0,4	47,	65,	103	145	6,7	11,1	
% от калорийности за прием пищи									36%	36%											
Уплотненный полдник 15:30																					
Оладьи с повидлом	80	100	7,8	9,8	10,5	13,2	1,4	1,7	131	164	0,04	0,05	0,24	0,30	0,11	0,14	55,2	68,	1,35	1,68	
Ч	150	200	0,17	0,2	0,07	0,1	12,5	16,7	49	65	0,00	0,01	0,01	0,02	66,8	89,0	3,07	4,09	0,16	0,21	
Итого	260	340	9,51	13	10,7	13,5	14,4	19,3	227	323	0,07	0,12	0,26	0,34	66,9	89,1	62,3	80,1	1,7	2,3	
% от калорийности за прием пищи									14,5 %	14,2%											
Итого за день	1245	1700	48,8	70	47	66	126	176	1244	1825	0,5	0,9	0,8	1,1	119	161	233,	649	10,4	16,1	
Норма по СанПиИ			42	57	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения			6,8	13	0	6	77	85	156	25											

День 6 вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		B1			B2		C		Ca		Fe			
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Завтрак 8:30																					
Каша «Ассорти» (рис, кукуруза)	150	200	3,4	4,5	4,2	5,7	20,3	27,1	131	175	0	0	0,1	0,1	0,4	0,5	85	113	0,4	0,4	
Хлеб с сыром	30/5/20	60/10/70	4,9	9,8	6,2	12,4	14,2	28,4	133	266	0,01	0,02	0,09	0,18	0,0	0,0	12,2	24,4	0,51	1,02	
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,26	3,0	2,16	2,9	10,02	13,4	67	89	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,86	0,08	0,11	
Итого	355	540	10,6	17,3	12,6	21	26,3	69	331	530	0,03	0,05	0,3	0,4	0,8	1,02	177	243,3	0,9	1,5	
% от калорийности за прием пищи									22%	24%											
2 завтрак 10:30																					
Фрукты в ассортименте	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	60	60	0,01	0,01	0,01	0,01	1,5	2,0	5,3	7	1,1	1,4	
Итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	60	60	0,01	0,01	0,01	0,01	1,5	2,0	5,3	7	1,1	1,4	
% от калорийности за прием пищи									4%	5%											
Обед 12:00																					
Борщ со сметаной	150	250	1,4	2,3	2,06	8,4	8,4	13,9	60	98	0,02	0,03	0,01	0,02	0,3	0,5	7,7	12,3	0,3	0,4	
Гуляш мясной	80	100	10,7	13,4	5,9	7,4	3,9	7,4	112	140	0,13	0,16	1,01	1,26	7,4	9,2	43,3	54,1	3,4	4,3	
Макароны отварные	100	150	2,4	3,7	2,2	3,4	24,8	37,1	141	197	0,02	0,04	0,02	0,02	0,0	0,0	5,7	8,6	0,4	0,6	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Компот из яблок и изюма	150	200	0,21	0,3	0,01	0,0	13,9	18,5	53	71	0,0	0,0	0,0	0,01	37,6	50,06	4,5	6,03	0,11	0,15	
Витамин «С» 1,5-3 - 0,035 3-7 - 0,05																					
Итого за обед:	550	720	17	24,	15,	26,	69,	109,	479,	707,	0,23	0,35	1,1	1,3	48,	-64,	84,	120,	5,8	9,4	
% от калорийности за прием пищи									32%	32%											
Уплотненный полдник 15:30																					
Ленивые вареники с маслом	150	180	5,3	6,4	3,8	4,5	34,1	40,9	188	225	0,1	0,1	0	0	0	0	42,8	15,4	0,7	0,9	
Чай	150	200	4,6	5,5	4,08	4,9	7,6	9,12	85	102	0,6	0,8	0,2	0,3	2,06	2,5	190	253	0,2	0,2	
Итого	360	455	16	20,5	9,5	11,4	68,5	81,6	338	442	0,7	0,96	0,21	0,32	2,06	2,5	207	276	1,1	1,5	
% от калорийности за прием пищи									22%	20%											
Итого за день	1365	1815	44,1	62,	37,1	52,1	171,	269,	1212	1765	1,1	1,8	1,6	2,0	52,	70,	473	646	8,9	13,8	
Норма по СанПин			42	57	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения			2,1	5	10	2	38	8	188	35											

День 7 вторая неделя

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы				В1		В2		С		Са		Fe	
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
Завтрак 8:30																				
Каша Рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155	206	0,11	0,14	0,08	0,11	0,31	0,42	73,1	97,5	0,8	1,05
Хлеб с маслом	30/5	60/10	1,22	2,45	3,37	7,55	7,31	14,62	68	136	0,02	0,05	0,02	0,04	0,00	0,00	4,65	9,3	0,31	0,62
Чай с молоком	150/5	200/5	0,06	0,1	0,01	0,0	6,8	9,2	28	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,60	0,80	1,5	9,02	0,04	0,05
Итого за приём	340	412	6,2	9,1	7,9	13,6	37,5	55	251	378	0,02	0,03	0,02	0,03	9,8	13	14	19	1,7	2,3
% от калорийности за прием пищи									18%	18%										
2 завтрак 10:30																				
Йогурт	180	200	5,2	5,8	5,8	6,4	7,2	8,0	105	117	0,1	0,1	0,3	0,3	1,3	1,4	216	240	0,2	0,2
Итого за прием:	180	200	5,2	5,8	5,8	6,4	7,2	8,0	105	117	0,1	0,1	0,3	0,3	1,3	1,4	216	240	0,2	0,2
% от калорийности за прием пищи									4,5%	3%										
Обед: 12ч 00м																				
Салат из белокочанной капусты с горохом и растительным маслом	40	60	0,4	0,6	2,7	4,0	4,8	7,2	42,	63,	0,0	0,0	0,0	0,0	2,,6	14,4	11,9	17,9	0,3	0,5
Суп овощной с мясными фрикадельками.	150	250	3,8	6,4	9,2	15,4	11,5	19,2	141	235	0,1	0,1	0,1	0,1	5,3	8,9	17,0	28,4	0,9	1,6
Запеканка картофельная с мясом	100	180	9,6	17,2	8,7	15,7	17,4	31,4	184	331	0,0	0,1	0,1	0,1	0,7	1,3	11,6	20,8	0,9	1,7
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	200	0,4	0,5	0,02	-	13,7	18,3	55	72	0,01	0,01	0,01	0,02	37,6	50,2	10,9	14,5	0,24	0,32
Витамин с	0,03	0,05																		
Итого за обед:	470	750	16	28	21	35,8	62	103	486	829	0,2	0,3	0,2	0,3	53,	75,	122	106	3,5	7,5
% от калорийности за прием пищи									34%	40%										
Уплотненный полдник 15ч30м																				
Манный пудинг с вареньем	120	150	5,5	6,9	6,0	7,5	36	38,2	192	240	0,1	0,1	0,2	0,2	1,9	2,4	83,3	104,2	1,4	1,8
Чай с лимоном	150	200	4,6	5,5	4,08	4,9	7,6	9,12	85	102	0,6	0,8	0,2	0,3	2,06	2,5	190	253	0,2	0,2
Итого за прием:	300	350	11	13	12	14	38	46	297	357	0,2	0,2	0,5	0,5	3,2	3,8	299	344	1,6	2,0
% от калорийности за прием пищи	24%	22%							21%	17%										
Итого за целый день:	1210	1612	34	51	41,2	64	153	220	1102	1656	0,44	0,6	0,7	0,9	76,	105	449	488	8,0	14,1
Норма по СанПиН			65	60	47	60	203	261	1400	1800										
Отклонения			31	9	6	4	50	41	298	144										

День 8 неделя вторая

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	В1		В2		С		Са		Fe	
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
Завтрак 8:30																				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	9,6	12,0	9,9	12,3	27,9	34,9	236	295	57,1	71,4	1,0	1,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Хлеб с повидлом	30/10	60/20	2,5	4,9	2,5	4,9	7	14	52	104	0	0	0,02	0,04	0,04	0,07	50	100	0,04	0,07
Какао	150	200	1,05	1,4	1,06	1,4	8,4	11,2	46	61	0,01	0,01	0,05	0,06	0,2	0,26	39,8	53,1	0,05	0,07
Итого за прием:	290	390	12,2	16,4	11,1	13,9	36,8	47	329	450	57,1	71,5	1,06	1,4	0,3	0,4	44	61	0,4	0,6
% от калорийности за прием пищи									26%	25%										
2 завтрак 10:30																				
Фрукты в ассортименте	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	60	60	0,03	0,03	-	-	10	10	16	16	2,2	2,2
Итого за прием:	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	60	60	0,03	0,03	-	-	10	10	16	16	2,2	2,2
% от калорийности за прием пищи									5%	3,4%										
Обед: 12ч 00м																				
Салат из свежих овощей	40	60	0,45	0,7	3,32	5,0	4,67	7,0	49,0	74,0	0,01	0,01	0,01	0,02	1,24	1,9	10,9	16,34	0,52	0,78
Суп гороховый	150	250	1,4	2,3	2,1	3,4	9,0	15,0	58	97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,5	7,7	12,8	0,3	0,4
Рыба под овощами	70	80	7,3	8,4	1,8	2,08	3,4	3,8	60	68	0,04	0,04	0,07	0,07	0,11	0,12	0,34	0,38	0,4	0,5
Картофельное пюре	100	150	2,06	3,1	2,8	4,2	13,8	20,6	90	135	0,08	0,12	0,07	0,1	7,2	10,7	24,8	37,1	0,73	1,09
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Кисель	150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	18,9	25,2	72	96	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	51,2	4,4	5,8	0,1	0,2
Витамин с	0,035	0,05																		
Итого за обед:	540	790	15,4	21,0	9,4	13,3	63	96	386	577	0,2	0,4	0,3	0,3	53	71	62	78	3,2	6,1
% от калорийности за прием пищи									30%	32%										
Уплотненный полдник 15ч30м																				
Запеканка рисовая с творогом	120	150	4,5	6,0	4,1	5,3	23	31	156	195	0,08	0,10	0,09	0,13	0,31	0,42	87,1	16,2	0,55	0,73
Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	27	35	0	0	0	0	0	0	0,2	0,3	0,2	0,3
Итого за приём	340	480	7,0	11,0	7,0	10,0	37,0	54,0	235	334	0,08	0,1	0,11	0,17	0,4	0,5	137	117	0,8	1,1
% от калорийности за прием пищи									18%	18%										
Итого за целый день:			35	49	28	38	147	207	1010	1421	57	72	1,5	1,9	64	82	255	264	7,0	10,0
Норма по СанПиН			65	60	47	60	203	261	1400	1800										
Отклонения			30	11	19	22	56	54	390	379										

День 9 неделя вторая

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3	3-7	B1		B2		C		Ca		Fe		
			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
Завтрак 8:30																					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	155	206	0,11	0,14	0,08	0,11	0,31	0,42	73,1	97,5	0,8	1,05	
Хлеб с сыром	30/10	60/20	1,4	2,7	2,1	4,3	3,9	7,8	878	176	0,26	0,52	0,26	0,52	2,06	2,5	-	-	-	-	
Кофейный напиток	150	200	2,9	3,8	2,6	3,4	18,5	25	101	134	0	0	0,2	0,2	0,5	0,6	84	112	0,8	1,0	
Итого за приём	340	480	9,2	13	9,2	14	46	64	344	516	0,4	0,7	0,8	0,8	2,9	3,5	157	209	1,6	2,1	
% от калорийности за прием пищи									23%	23%											
2 завтрак 10:30																					
Сок	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	60	60	0,03	0,03	-	-	10	10	16	16	2,2	2,2	
Итого за прием:	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	60	60	0,03	0,03	-	-	10	10	16	16	2,2	2,2	
% от калорийности за прием пищи									4,2%	3%											
Обед: 12ч 00м																					
Салат из отварной свеклы с чесноком	40	60	0,5	0,8	2,0	3,0	8,8	13,2	50	75	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	3,7	8,0	11,9	0,2	0,3	
Суп с макаронными изделиями с тушеным мясом	150	250	1,7	2,2	4,3	5,4	10,2	12,7	80	100	-	-	-	-	8,6	10,8	133,4	41,8	0,7	0,9	
Котлета из мяса говядины паровые	70	80	10,0	14,0	9,7	11,1	4,5	5,2	146	166	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	7,2	8,2	1,3	1,4	
Греча рассыпчатая с овощами	100	150	3,5	5,3	2,5	3,8	22,7	34,7	125	188	-	-	-	-	-	-	8,5	12,8	0,5	0,7	
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Компот из яблок и изюма	150	200	0,21	0,3	0,01	0,0	13,9	18,5	53	71	0	0	0	0,01	37,6	50,06	4,5	6,03	0,11	0,15	
Витамин с	0,035	0,05																			
Итого за обед:	590	800	17,5	23,1	18,9	24,0	74,4	111	518	728	0,06	0,12	0,12	0,13	47,7	64,6	172	202	4,1	6,8	
% от калорийности за прием пищи									35%	32%											
Уплотненный полдник 15ч30м																					
Соленый огурец	45	60	5,6	7,4	5,4	7,2	0,9	1,2	74,7	99,6	0,03	0,04	0,02	0,03	0,99	1,32	28,6	38,2	0,4	0,6	
Пюре картофельное	100	150	4,3	4,4	3,1	5,6	3,7	27,9	18,6	183	0,1	0,15	0,08	0,11	8,3	12,5	14,6	21,9	1,0	1,5	
Хлеб ржаной	30	40	1,5	3,04	0,12	0,24	0,46	0,92	47	94	0,03	0,04	0,01	0,02	0	0	4,0	8,0	0,2	0,4	
Чай	150	200	0,3	0,4	0,2	0,2	24,5	33	89	118	0	0	0	0	120	160	5,6	7,4	0,3	0,4	
Итого за прием:	325	450	11,7	15,2	10	20,2	30	63	230	495	0,2	0,2	0,11	0,16	129	174	49	76	1,9	2,9	
% от калорийности за прием пищи									16%	22%											
Итого за целый день:	1355	1810	39	52	38	59	158	248	1152	1799	0,7	1,05	1,03	1,09	187	252	390	503	9,3	14	
Норма по СанПин			42	57	47	60	203	261	1400	1800											
Отклонения			3	5	9	1	45	13	248	1											

День 10 неделя вторая

Приём пищи Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	1,5-3	3-7	Белки		Жиры		Углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
Завтрак 8:30																				
Каша «Рябчик» молочная с маслом сливочным (рис, греча, пшено)	150	200	4,5	5,9	4,5	5,9	21,3	26,2	141	172	0,1	0,1	0,1	0,1	0,4	0,5	85,7	114,3	0,7	0,9
Хлеб с маслом	30/10	60/7/20	5,0	10	6,6	13,2	14,1	28,2	137	274	-	-	0,04	0,08	0,07	0,141	0,12	202,4	0,08	0,16
Какао	150	200	2,26	3,0	2,16	2,9	10,02	13,4	67,	89,	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,4	105,9	0,08	0,11
Итого за приём	345	487	12	19	13,6	22,	45,	68,	345	535	0,12	0,13	0,23	0,3	0,9	1,2	285	422	0,9	1,2
% от калорийности за приемпищи									21,6	23%										
2 завтрак 10:30																				
Фрукты в ассортименте	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	16,3	16,3	68	68	0,02	0,02	0,01	0,01	2,0	2,0	40	40	0,4	0,4
Итого за прием:	100	100	0,3	0,3	0,3	0,3	16,3	16,3	68	68	0,02	0,02	0,01	0,01	2,0	2,0	40	40	0,4	0,4
% от калорийности за приемпищи	7%	6%							6%	4%										
Обед: 12ч 00м																				
Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	250	1,4	1,9	4,6	6,2	9,3	12,3	84	112	0	0	0	0	6,2	7,2	0,4	0,5	19,3	32
Печень по строгановски	50	80	11,5	13,8	10,5	12,6	23,1	27,7	227	273	0,1	0,2	0,1	0,2	10,8	13,	21,9	26,3	2,4	2,9
Макаронны отварные	100	150	3,5	5,3	2,5	3,8	22,7	34,7	125	188	-	-	-	-	-	-	8,5	12,8	0,5	0,7
Хлеб ржаной	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	16,7	64	128	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,	20,	54,	71,	0,0	0,0	0,0	0,0	52,6	71,	7,6	10,1	0,2	0,3
Витамин с	0,035	0,05																		
Итого за обед:	520	730	15,4	20,	19,0	24	65,	81	478	650	0,2	0,3	0,2	0,3	73	95	54,	77	24,	39,
% от калорийности за приемпищи	40%	41%							33%	35%										
Уплотненный полдник 15ч30м																				
Винегрет	100	150	1,4	2,0	6,2	9,2	7,7	12	92	138	0,05	0,08	0,05	0,08	13,3	19	34	50	0,9	1,3
Слойка с сахаром	70	80	4,9	7,3	4,5	6,8	9,1	13,7	99,3	150	0,02	0,03	0,08	0,12	5,1	7,4	45	67	0,4	0,6
Чай	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35	-	-	-	-	-	-	0,2	0,3	-	-
Итого за прием:	320	430	6,0	9,0	11,0	16,0	24,0	35,0	217	323	0,07	0,11	0,13	0,2	18,4	26,4	79	117	1,3	1,9
% от калорийности за приемпищи	24%	24%							19%	20%										
Итого за целый день:	1285	1747	34,	48,	44	62	146	200	1091	1576	0,4	0,6	0,6	0,9	94	125	438	656	27	43
Норма по СанПиН			42	57	47	60	203	261	1400	1800										
Отклонения			8	9	3	2	57	61	309	224										

Примечание!

1) * Сезонные блюда.

2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.