

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ детский сад «Солнышко»
П. Пинчуга

И.Е.Веселова
« 20 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ КАЗЁННОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» П. ПИНЧУГА

П. ПИНЧУГА
2021Г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	6,3	7,7	20,6	177,7	0,1	0,8	0	0,5	174,6	21,4	132,6	0,4
ХЛЕБ С МАСЛОМ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	12,7	50,8	0	0	0	0	1,2	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:	420	6,4	16,0	33,4	303,5	0,1	0,8	0,07	0,6	176,8	25,2	136,0	0,6
10ч КИСЛОМОЛОЧКА	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,2	8,0	12,8	155,3	0,1	4,5	0,1	1,0	26,7	22,9	91,2	1,4
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60/50	8,7	9,5	2,9	132,4	0	0,7	0,1	1,4	11,5	11,8	77,6	1,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	180	0,1	0	19,8	80,6	0	0,8	0	0	3,7	1,8	4,8	0,1
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	755	24,2	24,4	77,7	632,2	0,4	7,3	0,2	6,4	66,6	128,1	335,6	7,2
КИСЕЛЬ	180	2,9	2,8	17,5	107,6	0	0,6	0	0	101,0	18,0	79,7	1,5
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	6,2	8,4	50,7	302,1	0,1	0,3	0	1,9	46,0	12,6	72,3	0,9
Итого за прием пищи:	280	11,2	14,0	58,9	406,9	0,2	1,2	0	1,9	229,6	32,8	201,9	1,1
Всего за день:		45,6	56,0	200,1	1492,6	0,7	11,7	0,27	9,0	490,3	193,0	712,3	11,1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С РОЖКАМИ	120/30	22,0	18,8	19,8	343,1	0	0,2	0	1,2	42,5	6,1	40,6	0,2
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	5,1	5,3	20,2	150,2	0,1	0,8	0	0	167,8	25,9	128,4	0,6
ХЛЕБ С СЫРОМ	10	0,08	6,64	0,08	60	0	0	0,06	0,08	0,8	0	1,6	0
Итого за прием пищи:	308	27,18	30,74	40,08	553,3	0,1	1,0	0,06	1,28	211,1	32	170,6	0,8
10Ч КИСЛОМОЛОЧКА	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/10/5	5,6	7,5	7,2	121,1	0	6,8	0,2	0,3	33,0	18,3	70,5	1,2
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	17,3	21,0	9,2	293,5	0,1	1,0	0,1	2,3	41,1	25,3	174,1	2,1
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	4,8	30,7	177,4	0	0	0	0,3	3,6	19,3	58,6	0,4
ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	50	0,7	2,4	4,6	44,0	0	1,7	0,8	1,4	21,2	16,2	26,0	0,6
КОМПОТ ИЗ БАНОК	180	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	735	29,1	36,1	81,3	767,9	0,2	9,5	1,1	5,2	106,4	86,7	364,0	5,9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	2,4	6,0	12,5	115,0	0	5,2	0	2,3	50,1	24,9	59,0	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,9	2,8	17,5	107,6	0	0,6	0	0	101,0	18,0	79,7	1,5
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	305	503	8,8	30	222,6	0	5,8	0	2,3	151,1	42,9	138,7	3,2
Всего за день:		70,58	80,64	205,78	1844,4	0,3	26,4	1,16	8,78	579,0	217,1	802,6	11,3

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	230	6,8	7,8	25,3	200,6	0,1	0,8	0	0,5	173,2	32,3	158,8	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,7	4,9	21,0	148,3	0,1	0,8	0	0	165,2	20,6	121,6	0,3
Итого за прием пищи:	455	14,2	22,0	64,4	515,6	0,2	1,6	0,07	0,6	346,1	57,5	305,2	1,3
10Ч. КИСЛОМОЛОЧКА	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	9,0	8,1	152,9	0	7,1	0,1	0,8	30,2	22,8	97,3	1,7
РЫБА ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ	80	10,9	7,8	3,7	129,3	0	0,5	0,1	2,5	47,6	20,5	128,4	0,8
ПЕРЛОВАЯ КАША	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3
КОМПОТ С ИЗЮМА	180	0,1	0	16,0	65,6	0	0,8	0	0	2,0	1,9	1,4	0,1
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3
Итого за прием пищи:	740	26,2	22,5	67,3	581,9	0,3	26,2	0,2	4,5	133,4	88,3	355,3	5,8
КИСЕЛЬ	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
БЛИНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	310	5,4	6,0	18,0	151,8	0,1	10,9	0	0,6	199,6	28,2	140,6	2,4
Всего за день:		45,8	50,5	149,7	1249,3	0,6	38,7	0,27	5,7	679,1	174,0	801,1	9,5

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ХЛЕБ С СЫРОМ	10	2,6	2,6	0	34,3	0	0,1	0	0	90	5	59	0,1
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	230	7,2	8,6	22,0	195,7	0,2	0,8	0	0,8	181,5	43,3	182,4	0,9
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	2,5	2,8	16,7	102,7	0	0,5	0	0	92,1	10,1	64,8	0,1
Итого за прием пищи:	425	14,9	15,0	56,7	424,4	0,2	1,4	0	0,8	370,3	63,0	329,0	1,5
10 Ч. КИСЛОМОЛОЧКА	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
СУП- ХАРЧО	250	15,8	8,6	24,9	238,8	0,3	4,2	0,1	3,5	42,7	47,1	159,2	3,7
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	80	13,0	9,7	8,2	189,6	0,1	8,9	4,1	3,3	24,7	13,2	186,0	3,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	11,7	6,7	36,7	0,8
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (СВЕЖИХ, С/М)	160	0	0	13,6	54,2	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	665	36,3	22,9	94,4	744,4	0,6	13,1	4,2	8,7	86,6	74,6	416,7	10,0
ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ	120	14,6	8,8	39,3	294,9	0	6,4	0,8	1,1	28,6	19,0	31,4	0,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:	300	14,6	8,8	39,3	294,9	0	6,4	0,8	1,1	28,6	19,0	31,4	0,7
Всего за день:		65,8	46,7	190,4	1463,7	0,8	20,9	5,0	10,6	485,5	156,6	777,1	12,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	230	6,3	7,7	25,7	198,3	0,1	0,8	0	0,2	173,2	29,0	149,5	1,6
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Итого за прием пищи:	355	13,5	22,1	34,5	390,4	0,1	1,4	0,27	2,1	83,7	21,8	191,0	2,2
СОК 10Ч.	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,5	7,5	17,3	167,2	0,1	8,6	0,2	0,5	25,7	31,1	109,4	1,8
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,9	4,3	15,8	109,5	0,1	8	0	0,2	12,8	20,9	53,6	0,9
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,1	1,5	3,4	31,2	0	10,4	0	0	27,7	9,2	18,7	0,5
КОМПОТ С КУРАГИ	160	0,4	0,2	20,7	93,9	0	52	0,1	0	7,3	2	2	0,4
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	675	21,0	29,1	75,2	654,7	0,4	80,0	0,3	2,8	109,6	86,2	329,8	6,2
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	9,9	12,7	1,9	161,8	0,1	0,2	0,2	1,6	70,3	11,5	149,5	1,6
ЧАЙ С САХАРОМ (ЛИМОНОМ)	180	5	5,6	8,2	104,8	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:	310	13,2	16,4	59,5	440,1	0,2	1,1	0	3,0	299,3	39,6	250,2	0,9
Всего за день:		48,3	67,7	181,3	1536,8	0,7	84,9	0,57	7,9	501,0	152,4	779,4	11,0

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Са, мг	Mg, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	230	6,3	7,7	25,7	198,3	0,1	0,8	0	0,2	173,2	29,0
ХЛЕБ С МАСЛОМ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	5,1	5,3	20,2	150,2	0,1	0,8	0	0	167,8	25,9
Итого за прием пищи:	455	9,0	17,0	56,4	415,3	0,1	0,8	0,07	0,3	181,2	33,6
10 Ч.КИСЛОМОЛОЧКА	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42
Итого за прием пищи:	150	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	8,9	9,7	12,9	177,5	0,1	4,6	0,1	1,5	25,6	24,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7,6	5,8	8,4	116,5	0	0,4	0	2,4	16,7	20,1
ПЕРЛОВАЯ КАША	150	2,6	4,4	12,7	102,0	0,1	16,7	0,2	1,0	42,9	25,8
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (С/М)	180	0,1	0,1	14,2	58,4	0	0,7	0	0,1	2,8	1,3
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	690	21,8	20,4	65,2	536,0	0,3	22,4	0,3	5,9	95,2	79,3
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	19,4	14,1	41,3	369,6	0	5,6	0	2,2	13,8	6,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	0,3	0
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	280	5,2	8,2	30,3	216,0	0,1	0,1	0	1,4	33,0	9,5
Всего за день:		36,0	45,6	151,9	1167,3	0,5	23,3	0,37	7,6	309,4	122,4

28 0,6

28 0,6

20,6 0,4

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
КАША КУКУРУЗНАЯ	100	9,9	12,7	1,9	161,8	0,1	0,2	0,2	1,6	70,3	11,5	149,5	1,6
ВАФЛИ	10	2,6	2,6	0	34,3	0	0,1	0	0	90	5	59	0,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,3	20,2	150,2	0,1	0,8	0	0	167,8	25,9	128,4	0,6
Итого за прием пищи:	455	17,6	16,7	63,1	476,6	0,3	1,7	0	0,1	444,7	67,0	385,8	2,2
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0	3,5	0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
СУП С КЛЁЦКАМИ	250	7,3	7,4	15,4	156,9	0,1	5,9	0,1	1,4	18,9	24,5	94,3	1,4
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,9	12,0	9,6	193,7	0	0,3	0	1,6	26,1	20,0	123,7	2,0
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	160	0,1	0	20,6	83,6	0	0,8	0	0	4,1	1,8	5,4	0,1
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	705	27,6	24,6	94,6	711,0	0,26	10,0	0,13	4,7	74,2	65,1	306,8	6,2
ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СЫРОМ	100	19,4	14,1	41,3	369,6	0	5,6	0	2,2	13,8	6,8	20,6	0,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0	3,5	0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
Итого за прием пищи:	280	19,4	14,1	41,3	369,6	0	5,6	0	2,2	13,8	6,8	20,6	0,4
Всего за день:		65,0	55,8	207,3	1597,4	0,56	20,8	0,13	7,6	545,4	145,2	721,9	10,5

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	230	8,1	9,2	24,8	215,6	0,2	0,8	0	1,9	178,0	68,7	194,6	1,9
ХЛЕБ С СЫРОМ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	4,7	4,9	20,9	147,9	0,1	0,8	0	0	165,0	20,3	121,0	0,3
Итого за прием пищи:	455	15,5	23,4	63,8	530,2	0,3	1,6	0,07	2,0	350,7	93,6	340,4	2,6
10Ч .СНЕЖОК	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	250	8,5	10,3	12,1	179,5	0	5,1	0,2	0,4	41,3	27,7	106,5	2,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	70/35	14,4	17,3	10,0	252,9	0,1	0,8	0,1	1,8	26,7	15,9	128,2	1,4
КОМПОТ С ИЗЮМОМ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,7	0	20,0	83,5	0	0,2	0,1	0	19,0	12,3	17,1	0,4
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	755	29,3	32,1	69,0	688,3	0,2	40,2	0,5	5,0	164,9	93,6	341,2	7,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	8,2	5,1	4,3	95,8	0	1,4	0,2	2,2	25,3	22,2	90,8	0,6
МОЛОКО	180/5	0	0	14,7	59,7	0	0,8	0	0	2,0	0,5	1	0
МАРМЕЛАД	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:	410	10,5	6,1	42,2	268,0	0	7,2	0,2	2,6	51,1	38,0	124,1	2,9
Всего за день:		55,3	61,6	175,0	1486,5	0,5	49,0	0,77	9,6	566,7	225,2	805,7	12,7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	230	4,7	7,3	9,3	123,3	0,1	0,8	0	0,1	171,6	18,7	119,8	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
ХЛЕБ С МАСЛОМ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи:	455	10,0	10,9	40,1	300,8	0,1	0,9	0	0,1	270,9	30,3	205,3	1,1
10Ч. СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0,4	0,2	10,5	52,5	0	48	0,1	0	11,5	2,9	1,8	0,4
Итого за прием пищи:	120	0,4	0,2	10,5	52,5	0	48	0,1	0	11,5	2,9	1,8	0,4
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	6,7	6,8	9,7	127,0	0,1	4,9	0,1	1,1	18,1	19,7	81,6	1,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/50	9,7	10,1	11,6	176,0	0	0,8	0,1	1,6	16,1	15,8	92,0	1,4
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5		
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:	710	21,2	22,3	62,9	540,0	0,2	12,9	0,2	3,0	98,3	69,0	261,7	5,9
РОЖКИ С СЫРОМ	100	10,6	8,8	34,8	261,4	0,1	0,1	0	1,5	34,2	10,0	69,1	0,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	5	7	19,2	160,6	0	0	0	0	0	0	0	0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0	3,5	0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
Итого за прием пищи:	280	15,6	15,8	54,0	422,0	0,1	0,1	0	1,5	34,2	10,0	69,1	0,7
Всего за день:		47,2	49,2	167,5	1315,3	0,4	61,9	0,3	4,6	414,9	112,2	537,9	8,1

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ГРЕНКИ	230	7,2	7,9	24,9	201,2	0,2	0,8	0	0,7	177,2	35,7	167,6	0,8
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	4,7	4,9	21,0	148,3	0,1	0,8	0	0	165,2	20,6	121,6	0,3
Итого за прием пищи:	455	14,6	22,1	64,0	516,0	0,3	1,6	0,1	0,9	350,3	60,9	313,9	1,5
10Ч. КИСЛОМОЛОЧКА	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0	2,4	0	0	8,4	4,8	8,4	1,7
УХА С КОНСЕРВЫ	250/15/5	7,3	7,7	10,0	141,5	0,1	7,5	0,1	0,2	34,6	22,9	89,6	1,5
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	120	1,6	4,1	9,7	82,8	0	4,6	0	0,3	40,1	22,7	45,3	1,4
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,9	12,0	9,6	193,7	0	0,3	0	1,6	26,1	20,0	123,7	2,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,2	0,1	18,5	75,9	0	0	0	0	7,9	4,1	12,5	0,3
ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
Итого за прием пищи:	650	20,6	18,9	69,0	528,7	0,4	17,0	0,3	2,5	64,1	73,5	281,6	5,9
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	100	8,2	5,1	4,3	95,8	0	1,4	0,2	2,2	25,3	22,2	90,8	0,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	5	7	19,2	160,6	0	0	0	0	0	0	0	0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0	3,5	0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
Итого за прием пищи:	210	5,8	6,6	31,4	211,0	0,1	0,9	0	0	188,4	23,2	140,4	0,7
Всего за день:		41,6	47,7	176,5	1307,3	0,8	21,9	0,4	3,4	611,2	162,4	744,3	9,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	527,5	569,1	1826,1	14638,3	6,0	360,3	9,2	75,3	5357,1	1681,9	7337,0	103,8
Среднее значение за период	52,75	56,91	182,61	1463,8	0,60	36,0	0,92	7,53	535,7	168,2	733,7	10,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,41	34,99	50,60									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	436	118	708	301

