

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 39»

 — О.А. Макаренко

« 20 » января 2022



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день. Рецептуры блюд, взятые по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
			Возраст детей от 3-7 лет				B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у							
	Завтрак											
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22		1
6,7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07	110,7		0,88
185	Каша рисовая мол. жид. с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	0,02	0,02		4,7		0,32
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137		0,45
	ИТОГО		15,86	18,24	49,01	418	0,16	0,74	1,5	274,4		2,63
	2 завтрак											
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30		0,3
	Обед											
10	Салат из зел.гор.с раст маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9		0,4
82	Суп картоф.с мак. изд. на кур.бул.	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6		0,86
300	Шпюлята отварные	75	16,6	12,75		182,4	0,2	0,02	17,4			0,84
344	Рагу овощное	150	4,03	9,8	13,8	158	0,06	0,06	12,4	58,4		1,1
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,002	0,005	0,36	28,64		1,12
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		4,6		0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6		0,4
	ИТОГО:		30,32	28,75	96,11	766,26	1,27	0,376	49,36	184,78		6,97
	Полдник											
	Вафли	50	1,6	1,4	40	175	0,035	0,007		10,7		0,75
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216		0,18
	ИТОГО		6,82	5,9	47,2	265	0,107	0,313	1,26	226,7		0,93
	Ужин											
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7	21		0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1		0,34
263	Фрикадельки рыбные в сметан.соусе	80/30	9,7	4,49	11,44	125,23	0,06	0,07	0,18	18,9		0,66
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06		0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,08	0,03		11,5		1
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10		0,28
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16		2,2
	ИТОГО		18,09	13,23	80,03	510,93	0,408	0,255	37,35	122,56		6,24
	ВСЕГО		71,09	66,12	272,35	1960	1,945	1,684	89,47	808,44		16,77

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																				
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг													
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe												
	Завтрак																						
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03												8,2	0,52		
185	Каша геркулесовая мол.жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03													18,3	1,1	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135													113,2	0,12	
	ИТОГО		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195													139,7	1,74	
399	2 завтрак																						
	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3													16	2,2	
	Обед																						
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01													10,8	0,36	
75	Рассольник домашний со сметаной	200/10	2,35	9,07	12,6	141	0,08	0,05													28,1	0,83	
282	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11													14	1,18	
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13													59,6	0,8	
383	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16		0,002													9	0,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04													17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02													6,9	0,4	
	ИТОГО:		24	25,3	91,09	723,2	0,47	0,362													145,9	5,77	
	Полдник																						
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01													10,7	0,75	
401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31													216	0,18	
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32													226,7	0,93	
	Ужин																						
230	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,1	15,51	21,86	311	0,07	31,2													135,6	0,82	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28													224	0,56	
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031													52	0,2	
	ИТОГО		25,2	18,5	52,56	440	0,19	31,5													389,4	1,58	
	<b>ВСЕГО</b>		66,22	64,35	229,7	1690,2	0,986	32,39													901,7	10,02	





Примерное диетическое меню 5 -ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг		
			б		ж	у	В1	В2		С	Са	Fe				
			б	ж												
	Завтрак															
6	Хлеб с маслом	40/5	3,26	7,6	20,3			158	0,07	0,28			11,8		0,8	
168	Каша пшеничная молоч.жид. с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32			168	0,15	0,02			13		1,09	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07			102	0,08	0,28			226,8		0,19	
	ИТОГО:		13,33	17,38	55,69			428	0,3	0,58			251,6		2,08	
	2 завтрак															
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,03			16		2,2	
	Обед															
11	Салат из реп. лука с раст. маслом или консервированные овощи	30	0,39	1,85	2,3			27,7	0,014	0,06			8,8		0,23	
		60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02			13,1		0,34	
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,43	4,24	14,3			117,8	0,13	0,06			4,64		32,8	2,8
287	Тефтели из говядины соусом смет.	80/80	10,91	12,5	13,7			212	0,06	0,11			0,61		34,7	1
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44			137	0,139	0,11			18,16		37	1,01
378	Кисель фруктовый	180	0,08	0,06	20,54			83,16		0,002			0,18		9	0,25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04			17,5		1,95	
	ИТОГО:		24,15	23,39	99,12			711,06	0,471	0,432			42,14		168,9	9,78
	Полдник															
459	Пирог открытый с повидлом	70	4,5	2,2	38,6			192	0,7	0,4			0,05		13,6	0,9
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,24			1,8		21,6	0,18
	ИТОГО:		9,42	6,7	45,8			282	0,77	0,64			1,85		229,6	1,08
	Ужин															
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02			5,7		13,1	0,34
		60	0,48	0,06	2,04			8,4	0,018	0,02			5,7		13,1	0,34
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79			97	0,06	0,05			0,24		19,9	0,57
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14			112,65	0,03	0,04			25,75		83,17	1,2
393	Чай с лимоном	180/7	3,18	2,79	22,6			89	0,08	0,28			2,32		224	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91			82,6	0,05	0,04					8,5	0,7
	Яблоко.	106	0,37	0,37	9,1			40,92	0,03	0,02			9,3		14,88	2,04
	ИТОГО		20,47	11,74	73,62			438,97	0,286	0,47			49,01		376,65	5,75
	<b>ВСЕГО</b>		67,37	59,21	274,23			1860	1,827	2,122			95,46		1026,75	18,69

Примерное диетическое меню 6 -ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										Минеральные в-ва, мг					
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe							
			б	ж	у		В1	В2	С									
	Завтрак																	
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0,18				22		1			
168	Каша гречневая мол. вяз с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9		184	0,15	0,08				12,1		3,3			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91	0,036	0,135				113,2		0,12			
6	Хлеб с маслом	30,5	2,42	3,96	14		103	0,05	0,03				8,2		0,52			
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54		338	0,216	0,395				147,3		4,42			
	2 завтрак																	
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5		43	0,03	0,08				20		0,6			
	Обед																	
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9		59,5	0,06	0,03				11,1		0,39			
86	Суп с домашней лапшой на кур.бульоне	200	1,76	4,05	9,53		81,8	0,04	0,015				15,8		0,46			
300	Цыпленок отварной	75	16,6	12,75			182,4	0,2	0,02						0,81			
332	Овощи тушен.в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2		91	0,06	0,08				63		0,8			
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25		101,7	0,001	0,004				28,6		1,1			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7		87	0,09	0,04				17,5		1,95			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47,2	0,028	0,12				4,6		0,4			
	ИТОГО:		29,31	24,15	88,5		693,6	0,509	0,389				160,6		6,51			
	Полдник																	
458	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18		202	0,08	0,12				50,8		0,9			
401	Варениц	180	5,22	4,5	7,2		90	0,07	0,31				216		0,18			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1		40	0,04	0,03				24		0,16			
	ИТОГО:		15,34	10,18	44,48		332	0,19	0,46				290,8		1,24			
	Ужин																	
33	Свекла с раст.маслом или	60	0,85	3,6	5,01		56,3	0,1	0,02				21		0,88			
с 1.06-31.10	овши свежие	60	0,48	0,06	2,04		8,4	0,018	0,02				13,1		0,34			
261	Тфтели рыбные/соус смет.354	80/30	9,23	1,4	7,11		76	0,08	0,06				23		0,7			
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44		137	0,139	0,11				37		1,01			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47,2	0,028	0,12				4,6		0,4			
392	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40						10		0,28			
	ИТОГО:		15,26	9,36	54,25		364,9	0,365	0,33				108,7		3,61			
	ВСЕГО:		74,05	55,98	229,76		1729	1,28	1,694				707,4		15,78			

Примерное циклическое меню 7 -ой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																	
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг										
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe									
	Завтрак																			
6,7	Хлеб с сыром, с маслом	20/10/5	4,94	6,56	10,4	113,8	0,06	0,37	0,07				110,7	0,88						
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26				110,7	2,7						
10	Зеленый горошек	20	0,59	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006	2,2			4,3	0,13							
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,85			12,8	0,32							
	ИТОГО:		18,92	31,37	24,51	448,3	0,15	0,916	5,36			238,5	4,03							
399	2 завтрак																			
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10			16	2,2							
	Обед																			
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7			13,1	0,34							
		60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7			13,1	0,34							
87	Суп картофель с рыбными консерв.	200	6,87	6,72	11,4	134	0,03	0,08	0,11			36,2	1							
288	Фрикадельки в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19	215	0,07	0,11	1,05			40,1	1,25							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75			83,17	1,2							
378	Клесья фруктовый	180	0,08	0,06	20,54	83,16			0,002			9	0,25							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04				17,5	1,95							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4							
	ИТОГО:		27,64	25	100	734	0,304	0,732	48			232,77	8,93							
	Полдник																			
458	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01				10,7	0,75							
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8			216	0,18							
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8			226,7	0,93							
	Ужин																			
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9	36,3	0,02	0,02	8			12,9	1,77							
185	Каша геркулесовая мол. жид. с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97	160	0,13	0,03				18,3	1,1							
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46			226,8	0,19							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12				4,6	0,4							
	ИТОГО:		11,21	10,92	50,6	345,5	0,258	0,45	10,46			262,6	3,46							
	ВСЕГО:		66	76	209	1701	0,822	2,418	66,1			960,57	17,4							



Примерное диетическое меню 8 -ой день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Д. (ккал)	Возраст детей от 3-7 лет				Минеральные в-ва, мг		
			б			ж				у	В1	В2	С	Ca	Fe	
			б	ж	у	б	ж	у								
	Завтрак															
6.7	Хлеб с сыром, с маслом	40/10/5	4.49	10.31	19.33			161	0.06	0.38	0.07		111,5		0.88	
237	Запеканка из творога с повидлом	150/20	22.8	15.6	22.2			370	0.05	0.3	0.27		169,9		0.79	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36			91	0.036	0.135	1.17		113,2		0.12	
	ИТОГО		30,14	28,32	55,89			622	0,146	0,815	1,51		394,6		1,79	
	2 завтрак															
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08	10		20		0,6	
	Обед															
12	Салат из кукурузы с раст. маслом	60	1,7	3,7	4,9			59,5	0,06	0,03	5,58		11,1		0,39	
85	Борщ из св.кан. с картоф. сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54			102	0,02	0,02	8,42		37,73		0,05	
282	Биточки из говядины	80	11,92	8,8	11,64			173	0,07	0,11			14		1,18	
332	Овощи туш. в молочном соусе	150	3,08	2,83	13,2			90,8	0,06	0,08	12,16		63,08		0,8	
376	Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,99			101,7	0,002	0,005	0,36		28,64		1,12	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7			87	0,09	0,04			17,5		1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44			70,8	0,04	0,02			6,9		0,4	
	ИТОГО		24,8	25,1	87,4			684,8	0,342	0,305	26,52		178,95		5,89	
	Полдник															
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87			185	0,06	0,05			9,7		0,64	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,31	1,8		216		0,18	
	ИТОГО		8,76	11,07	35,07			275	0,13	0,36	1,8		225,7		0,82	
	Ужин															
185 (2)	Каша молочная сборная с маслом	200/5	7,2	8,76	29,5			225,8	0,154	0,18	3,33		142,5		1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6		0,4	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99			40			0,03		10		0,28	
	Банан	114	1,5	0,5	21			95	0,04	0,05	10		8		0,6	
	ИТОГО		10,34	9,48	70,15			408	0,222	0,35	13,36		165,1		3,18	
	ВСЕГО		74	74,0	248,5			1990	0,84	1,83	43,19		964,35		11,68	



Примерное циклическое меню 10 -ый день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет																		
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг											
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe										
6	Завтрак	30/5																			
93	Хлеб с маслом	200	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03												9,4	0,62
394	Суп молочный с макар. изделиями	180	5,74	5,2	18,8	145,2	0,08	0,2	0,9											162	0,504
	Чай с молоком		3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32											224	0,56
	ИТОГО		11,34	11,95	55,4	337,2	0,21	0,51	3,22											395,4	1,68
399	2 завтрак	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6											30	0,3
	Сок абрикосовый																				
	Обед																				
33	Салат из свеклы с раст. маслом или	60	0,85	3,6	5,01	56,3	0,1	0,02	5,7											21	0,88
с 1.06-31.10	овощи свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7											13,1	0,34
77	Суп картофельный с гречками	200/20	2,42	2,6	11,14	77,8	0,1	0,122	7,57											79,7	0,81
282	Шницель рубленый из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	14											14	1,18
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	0,03	0,04	25,75											83,17	1,2
376	Компот из изюма	180	0,39	0,018	25	101,7	0,001	0,004	0,36											28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04	17,5											17,5	1,95
	ИТОГО		22,46	20,5	86	617	0,409	0,356	45,08											257,07	7,46
	Полдник																				
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68											18,69	0,89
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8											216	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	233,53	0,16	0,37	2,48											234,69	1,07
	Ужин																				
236	Пудинг из творога	150	21,8	15,8	22,4	327	0,09	0,3	0,2											142,3	0,79
351	Соус молочный	30	0,58	1,34	3,96	30,4	0,06	0,02	0,09											18,8	0,04
378	Кисель	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,01	0,98											14,13	0,33
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60											24	0,16
	ИТОГО		23,79	17,39	61,64	508,64	0,195	0,36	61,27											199,23	1,32
	ВСЕГО		67	58,4	233	1696	0,974	1,596	112,05											1086	11,53

1 день. Репетитурные блюда взяты по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Минеральные в-ва, мг				
			Пищевые вещества (г)			Э.Ц. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe		
			б	ж	у		B1	B2	C				
	Завтрак												
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18			22	1	
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6	81	0,05	0,06	0,07		108,1	0,68	
185	Каша рисовая мол. жид. с маслом	130/5	1,42	3,32	14,7	94,9	0,02	0,01			28	0,24	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2		114,7	0,41	
	ИТОГО		13,17	13,5	37,54	328	0,14	0,39	1,27		272,8	2,33	
399	2 завтрак												
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6		30	0,3	
	Обед												
10	Салат из зел.гор.с раст маслом	45	1,34	2,33	2,81	37,62	0,05	0,02	4,95		9,65	0,3	
82	Суп картоф.с мак. изд. на кур.бул.	180	1,93	2,04	12,3	75,42	0,081	0,045	5,94		17,71	0,77	
300	Цыпленок отварной	64	11,08	9,01		128,9	0,2	0,02	17,4			0,84	
344	Рагу овощное	120	2,24	5,12	11,9	102,2	0,056	0,056	9,9		39,6	0,88	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005	0,3		23,9	0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024			10,5	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,042	0,018			6,9	0,6	
	ИТОГО:		21,77	19,18	77,8	607,94	0,473	0,248	44,49		138,26	5,8	
	Полдник												
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	140	0,016	0,01			3,2	0,2	
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5		180	0,15	
	ИТОГО		5,63	4,87	38,04	215	0,076	0,27	1,5		183,2	0,35	
	Ужин												
33	Свекла с раст.маслом	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017	4,2		15,82	0,66	
с 1.06-31.10	или овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4		9,9	0,33	
263	Фрикадельки рыбные в смет.соусе	60/15	7,99	2,1	4,39	68	0,04	0,05	0,14		14,3	0,5	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088	14,53		29,6	0,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009			3,45	0,3	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28			0,02		8	0,19	
368	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02	9,5		15,2	2,1	
	ИТОГО		13,07	9,27	49,52	332,38	0,292	0,194	32,79		96,27	4,89	
	ВСЕГО		53,64	46,82	202,9	1483,22	0,981	1,102	80,05		690,53	13,37	



Примерное диетическое меню 3-ий день

№ ред.	Прем пищи, наименования блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет										Минеральные в-ва,						
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			C			Ca	Fe					
			б	ж	у		B1	B2	C										
	Завтрак																		
6	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015					22					1	
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18					6,9					0,4	
93	Суп молочный с макаронными издел.	150	4,3	3,9	14,12	109	0,07	0,015			0,68		121,21					0,37	
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14			1,2		114,7					0,41	
	ИТОГО		13,76	15	34,67	329	0,165	0,35			1,88		264,81					2,18	
399	2 завтрак																		
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08			10		20					0,6	
	Обед																		
33	Свекла с раст.маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017			4,2		15,82					0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01			4,4		9,9					0,33	
83	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	4,77	3,73	11,57	97,2	0,09	0,08			3,56		20,88					1,05	
282	Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08					10,6					0,89	
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,02	0,03			20,6		66,53					0,96	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005			0,3		23,9					0,94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0,024					10,5					1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12					4,6					0,4	
	ИТОГО:		21,08	17,7	77,61	552,4	0,334	0,366			33,06		162,73					6,4	
	Полдник																		
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08			0,03		35,77					0,64	
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26			1,5		180					0,15	
	ИТОГО:		10,93	7,66	26,8	187,2	0,11	0,34			1,53		215,77					0,79	
	Ужин																		
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/70	16,21	8,86	3,43	159	0,06	0,1			37,6		47,17					12,8	
165	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	3,05	28,38	152	0,02	0,021					4,47					0,366	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42			1,42		9,4					0,21	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009					3,45					0,3	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02			8,8		14,08					1,94	
	ИТОГО		20,53	12,42	54,75	414,22	0,403	1,57			47,82		78,37					15,616	
	ВСЕГО		66,3	52,8	193,8	1482,8	1,012	2,626			84,29		721,88					24,99	

Примерное диетическое меню 4 -ый день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет																
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг									
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe								
6	Завтрак																		
168	Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015						4,7	0,31				
395	Каша ячневая вяз. мол.с масл.	130/5	2,87	4	18,5	117	0,05	0,026						24,38	0,52				
	Кофейный напиток с мол.	150	2,34	2,4	10,63	70	0,03	0,113						94,3	0,1				
	ИТОГО:		6,44	10,19	36,44	255	0,166	0,154						123,38	0,93				
399	2 завтрак																		
	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06						30	0,3				
	Обед																		
8,11	Сельдь с луком	30/15	5,3	3,44	1,7	56,1	0,013	0,029						29,7	0,47				
56	Борщ со свеж. кап. со сметаной	180/5	1,16	3,48	7,87	67,5	0,021	0,025						33,8	0,77				
276	Жаркое по домашнему	60/110	20,8	5,33	18,5	205	0,17	0,26						29	3,05				
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005						23,9	0,94				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,01	35	0,036	0,016						7	0,78				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012						4,6	0,4				
	ИТОГО:		30,49	12,71	63,57	495,8	0,27	0,347						128,0	6,41				
	Полдник																		
499	Пирожки с морковью	50	3,15	3,35	19,4	119,61	0,07	0,05						15,57	0,74				
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,58	85	0,063	0,237						189,6	0,16				
	ИТОГО:		7,74	7,43	26,98	204,61	0,133	0,287						205,17	0,9				
	Ужин																		
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,08	0,54						110,8	2,71				
10	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25	16,5	0,02	0,006						4,3	0,13				
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28								8	0,19				
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0,021	0,009						3,45	0,3				
	Яблоко	108	0,4	0,4	9,3	42	0,03	0,02						15,2	2,1				
	ИТОГО:		15,48	25,35	27,44	399	0,151	0,575						141,75	5,43				
	ВСЕГО		60,15	55,68	154,43	1354,41	0,72	1,363						598,3	13,7				

Примерное циклическое меню 5 -ый день

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 1-3 лет						Минеральные в-ва, мг			
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Ca	Fe	
			б	ж	у		B1	B2	C			
6	Завтрак Хлеб с маслом	15/5	1,23	3,78	7,31	68	0,025	0,015			4,7	0,31
185	Каша пшеница мол.жид. с маслом	130/5	3,01	3,9	17,21	116	0,09	0,017			10,27	0,71
394	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14		1,16	112	0,28
	ИТОГО:		6,89	10,01	35,83	261	0,155	0,172		1,16	126,97	1,3
399	2 завтрак Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,03		10	16	2,2
11	Обед Салат из реп. лука с раст. маслом или ошочи консервированные	30 45	0,39 0,37	1,85 0,04	2,3 1,5	27,7 6,63	0,014 0,01	0,06 0,01		2,85 4,4	8,8 9,9	0,23 0,33
81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,74	97,02	0,162	0,052		4,19	27,41	1,46
287	Тефтели из говядины с соусом смет.	60/60	9,58	9,04	10,3	155	0,05	0,08		0,45	25,08	0,75
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088		14,53	29,6	0,81
378	Кисель фруктовый Хлеб ржаной	150 40	0,07 2,64	0,05 0,48	17,21 13,36	69,3 69	0,072 0,028	0,032 0,12		0,15 36,57	7,5 14	0,2 1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	4,6	0,4
	ИТОГО:		22	19,29	92	619,9	0,467	0,472			142,89	7,94
459	Полдник Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035		0,04	9,75	0,69
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26		1,5	180	0,15
	ИТОГО:		7,44	5,36	33,66	212,5	0,115	0,295		1,54	189,75	0,84
	Ужин											
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45 45	0,37 0,37	0,04 0,04	1,5 1,5	6,63 6,63	0,01 0,01	0,01 0,01		4,4 4,4	9,9 9,9	0,33 0,33
10	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04		0,18	15,3	0,44
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,3	90,12	0,02	0,03		20,6	66,53	0,96
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29		1,42		1,42	9,4	0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	4,6	0,4
	Апельсин	108	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031		52	29,8	0,2
	ИТОГО		13,38	6,82	44,49	293,58	0,158	1,661		83	145,43	2,87
	ВСЕГО		49,24	41,48	205,5	1386,93	0,895	2,6		122,27	605,04	12,95



Примерное циклическое меню 6-ой день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Щ. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Возраст детей от 1-3 лет							B1	B2	C	Ca	Fe			
			б	ж	у	б	ж	у									
	Завтрак																
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18						22		1	
168	Каша гречневая молочная вязс маслом	130/5	4,04	4,2	18,14	122	0,095	0,052						8		2	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,013						94,3		0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35	0,02	0,01						3,45		0,2	
	ИТОГО:		11,46	10,8	29,05	255	0,155	0,245						124,3		3,1	
399	2 завтрак																
	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08						20		0,6	
	Обед																
12	Салат из кукурузы	45	1,29	2,79	3,61	44,7	0,04	0,02						8,4		0,23	
86	Суп с домашней лапшой на кур.бульоне	180	2,46	0,59	10,35	56,7	0,03	0,08						23,38		0,45	
300	Цыплята отварные	64	11,08	9,01		128,9	0,2	0,02								0,84	
332	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,56	72,72	0,05	0,07						50,52		0,64	
376	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	0,002	0,005						23,9		0,94	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032						14		1,56	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12						4,6		0,4	
	ИТОГО:		22,75	15,35	77,87	547,22	0,452	0,427						144,8		5,66	
	Полдник																
458	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,8	112,2	0,05	0,08						35,77		0,64	
401	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26						180		0,15	
	Апельсин	108	0,81	0,19	7,6	38	0,038	0,03						22,8		0,22	
	ИТОГО:		11,74	7,85	34,4	225,2	0,148	0,37						238,57		1,01	
	Ужин																
33	Свекла с растительным маслом или	45	0,64	2,73	3,75	42,25	0,08	0,017						15,82		0,66	
с 1.06-31.10	овощи свежие	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01						9,9		0,33	
261	Тфтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	7	1,06	6,3	63	0,06	0,05						16,3		0,55	
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	0,111	0,088						29,6		0,81	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01						3,45		0,2	
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28								8		0,19	
	ИТОГО:		11,68	7,83	42,09	285,38	0,281	0,175						83,07		2,74	
	ВСЕГО:		57,63	41,83	183,41	1305,67	1,036	1,227						590,74		12,51	

Примерное щадящее меню 7-ой день.

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Э.Д. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б		ж		у			B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак															
7	Хлеб с сыром	20/10	3,52	2,86	9,6			81		0,06	0,07	100	5,5			
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66			277	0,08	0,54	0,26	110,8	2,71			
10	Зеленый горошек	20	0,6	1,04	1,25			16,5	0,02	0,006	2,2	4,3	0,13			
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1			29	0	0	1,42	9,4	0,21			
	ИТОГО:		17,45	27,66	20,61			403,5	0,1	0,606	3,95	224,5	8,55			
	2 завтрак															
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38	0,02	0,3	10	16	2,2			
	Обед															
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные овощи	45	0,37	0,04	1,5			6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33			
	Суп картофельный с рыбой	180	6,1	6,04	10,31			120,2	0,07	0,09	6,56	32,61	0,9			
87	Фрикадельки в смет. соусе	60/60	9,79	9,85	8,96			164	0,05	0,01	0,53	41,2	0,92			
288	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31			90,12	0,02	0,03	20,6	66,53	0,96			
336	Кисель фруктовый	150	0,07	0,05	17,12			69,3			0,15	7,5	0,2			
383	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36			69	0,072	0,032		14	1,56			
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6			47,2	0,028	0,012		4,6	0,4			
	ИТОГО:		23,21	20,58	82,76			611,08	0,28	0,494	46,64	202,24	7,8			
	Полдник															
458	Печенье	30	2,25	3,54	22,3			124	0,03	0,01		9	0,63			
401	Кефир	150	4,35	3,75	6			75	0,06	0,26	1,5	180	0,15			
	ИТОГО:		6,6	7,29	28,3			199	0,09	0,27	1,5	189	0,78			
	Ужин															
185	Яблоко	100	0,35	0,35	8,6			38,72	0,302	0,02	8	14,08	1,94			
	Каша геркулесовая мол. жид. с маслом	155	2,77	4	17,53			117	0,09	0,02		13,4	0,8			
400	Молоко	150	4,59	4,08	7,59			85	0,063	0,237	2,05	189,6	0,16			
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,66			47,2	0,028	0,02		4,6	0,4			
	ИТОГО:		8,6	8,63	43,38			287,92	0,483	0,297	10,05	221,68	3,3			
	ВСЕГО:		55,86	64,16	175,05			1501,5	0,953	1,667	62,14	837,42	20,43			



Примерное нислическое меню 9 -ый день

№ ред.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			б			ж			у		В1	В2	С	Са	Fe	
			б	ж	у	б	ж		у							
	Завтрак															
7	Хлеб с сыром	15/10	3,29	2,81	7,2	69,2	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68					
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1					
185	Каша манная молочная жид. с маслом	135	2,08	3,3	13,9	122	0,026	0,008		5,6	0,21					
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41					
	ИТОГО		13,6	13,43	34,34	343,2	0,146	0,388	1,27	250,4	2,3					
399	2 завтрак															
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2					
	Обед															
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	0,04	0,009	2,21	7,26	0,24					
67	Щи из свежей капусты со сметаной	180/5	1,77	3,5	6,11	61	0,041	0,02	13,3	31,14	0,56					
277	Гуляш из говядины	60/60	15,42	12,41	3,86	189	0,04	0,12	0,6	29,2	1,15					
317	Макаронны отварные	120	3,78	3,09	18,12	115,5	0,037	0,017	0,15	3,32	0,75					
383	Кисель	150	0,07	0,05	17,12	69,3				7,5	0,2					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,072	0,032		14	1,56					
	Хлеб пшеничный	20	0,89	0,2	9,6	47,2	0,028	0,02		4,6	0,4					
	ИТОГО		24,93	21,61	70,53	578,84	0,258	0,218	16,26	97,02	4,86					
	Полдник															
454	Пирожок с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64					
401	Продукт кисломолоч.	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,5	180	0,15					
	ИТОГО		7,5	5,57	26,46	186	0,12	0,29	1,84	190,6	0,79					
	Ужин															
с 1.06-31.10	Овоши свежие или консервированные овоши	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33					
	Рыба тушеная с овощами	45	0,37	0,04	1,5	6,63	0,01	0,01	4,4	9,9	0,33					
247	Картофельное пюре	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47					
321	Чай с лимоном	120	2,45	3,84	16,35	110	0,11	0,088	14,53	29,6	0,84					
393	Хлеб пшеничный	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29	0	0	1,42	9,4	0,21					
	Яблоко	15	1,18	0,15	7,2	35,5	0,02	0,01		3,45	0,2					
	ИТОГО	100	0,35	0,35	8,6	38,72	0,302	0,02	8,8	14,08	1,94					
	ВСЕГО		12,08	8,24	44,45	300,48	0,502	0,178	35,51	98,43	4,32					
			58,11	48,85	175,78	1408,52	1,026	1,074	54,88	636,45	12,27					

