

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Д/с № 46»

С.В. Синкевич

2023 год



Примерное циклическое

меню для муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Д/с № 46»

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 1-3 лет

Возраст детей 1-3 лет									
Дни	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	В2	C	Ca	Fe
1	46,01	47,47	199,18	1477,82	1,021	1,242	78,64	794,53	13,46
2	60,07	55,35	152,39	1355	0,721	1,288	85,87	806,58	7,42
3	54,45	51,8	192,5	1506,6	1,103	2,693	98,82	722,34	25,56
4	54,12	49,21	153,86	1348,64	0,74	1,364	74,96	602,42	13,8
5	48,54	46,43	210,95	1520,8	0,985	2,732	102,55	624,61	13,99
6	50,08	42,99	215,86	1524,98	0,892	1,152	100,52	552,12	12,027
7	51,97	61,1	166,85	1398,16	0,963	1,661	56,09	822,97	19,94
8	51,09	49,77	208,55	1597,9	0,776	1,272	31,65	814,35	9,78
9	50,08	49,55	171,22	1385,32	1,006	1,064	54,81	634,33	12,14
10	52,04	53,38	171,87	1468,63	0,887	1,204	97,92	1084,02	9,71
Итого за 10 дней	518,45	507,05	1843,23	14583,85	9,09	14,61	781,83	7458,27	137,83
Средняя дневная факт. норма	51,8	50,7	184,3	1458,3	0,90	1,46	78,13	745,80	13,78

1 день. Рационы блюд 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 3-7 лет					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Э.П. (ккал)					Витамины, мг				Ca		Fe	
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C					
			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	20/15	4,9	2,96	10,34	80,8		0,364	0,07	109,5	0,87				
185	Каша рисовая молочная жидкая 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	0,43				
	ИТОГО		15,82	14,64	48,95	385	0,1	0,37	1,5	273,2	2,62				
2 завтрак															
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6	30	0,3				
Обед															
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75	50,16	0,06	0,019	6,6	12,9	0,4				
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,14	2,26	13,71	83,8	0,8	0,052	6,6	21,6	0,86				
300	Пюре картофельное	75	11,8	9,1		128,9	0,2	0,02	17,4		0,84				
344	Рыба отварная	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		28,64	1,95				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4				
	ИТОГО:		25,52	25,1	96,11	712,76	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 растительным 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	юшки свежее	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34				
263	Фрикадельки рыбные в сметанном 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				
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32	224	0,56				
368	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2				
	ИТОГО		18,02	16	92,64	559,93	0,488	0,535	39,64	336,56	6,52				
	ВСЕГО		51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24	17,04				

Примерное циклическое меню 2-ой день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет						Минеральные в-ва, мг		
			Пищевые вещества (г)			Э.Д. (ккал)	Витамины, мг				
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe
<u>Завтрак</u>											
6	Хлеб с маслом	30/5	2,42	3,96	14	103	0,05	0,03		8,2	0,52
185	Каша геркулесовая молочная 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	1,17	113,2	0,12
	ИТОГО:		9,06	11,85	52,33	354	0,216	0,195	1,17	139,7	1,74
<u>2 завтрак</u>											
399	Сок яблочный	100	0,05		9,1	38	0,02	0,3	10	16	2,2
<u>Обед</u>											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	3,3	10,8	0,36
75	Рассольник домашний со сметаной и мясом птицы	200/10/20	8,9	11,77	12,6	182	0,086	0,076	1,4	35,9	1,19
282	Котлета рубленая из говядины	70	10,4	7,86	10,4	154	0,08	0,12		12	1,22
126	Картофель в молоке	150	3,5	3,67	19,67	126,5	0,13	0,13	16	59,6	0,8
383	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4
	ИТОГО:		27	27,06	89,85	745,2	0,486	0,398	21	151,7	6,17
<u>Полдник</u>											
	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	1,8	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7	173	0,11	0,32	1,8	226,7	0,93
<u>Ужин</u>											
231	Сырники из творога с повидлом	130/20	27,99	18,99	16,14	348	0,1	0,41	0,38	233	1,14
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,031	52	29,8	0,2
	ИТОГО:		34,4	24,07	33,31	490	0,22	0,7	54,84	489,6	1,53
	ВСЕГО		68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37

Примерное пищевое меню 3-ий день

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет											
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)			Витамины, мг			Минеральные в-ва,		
			б	ж	у				В1	В2	С			Ca
<u>Завтрак</u>														
6	Хлеб с маслом	30/5	4,96	3,6	14			72	0,5	0,03			7,6	0,51
213	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28			63	0,3	0,18			22	1
93	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,74	5,2	18,83			145,2	0,08	0,2	0,9		162	0,5
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82			107	0,05	0,17	1,43		137	0,43
	ИТОГО		19,45	16,59	48,93			387,2	0,93	0,58	2,33		328,6	2,44
<u>2 завтрак</u>														
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5			43	0,03	0,08	10		20	0,6
<u>Обед</u>														
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
83	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,32	4,96	14,8			129,6	0,12	0,1	10,7		28	1,4
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4			154	0,08	0,12			12	1,22
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 сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99			101,7	0,002	0,005	0,36		28,64	1,12
	Хлеб ржаной	50	5,3	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:		25,21	22,2	94,52			720,45	0,48	0,365	48,21		210,31	8,51
<u>Полдник</u>														
458	Ватрушка с повидлом	70	4,3	2,9	44			189	0,07	0,08	0,04		15,5	1,07
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2			90	0,07	0,24	1,8		216	0,18
	ИТОГО:		9,52	7,4	51,2			279	0,14	0,32	1,84		231,5	1,25
<u>Ужин</u>														
г.12.сб 2005	Огурец консервированный	45	0,36	0,7	0,045			63	0,022		7,5		17,25	0,67
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
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6			119	0,12	0,095	15,74		32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2			41			2,83		12,8	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2	0,028	0,12			4,6	0,4
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1			40,92	0,03	0,02	9,3		14,88	2,2
	ИТОГО		21,29	14,31	50,035			413,42	0,26	0,335	72,97		128,76	17,27
	ВСЕГО		71,08	60,5	244,7			1800	1,81	1,6	125,35		899,17	29,47

Примерное пищевое меню 4-ый день

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет												
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал.)	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe				
	Завтрак														
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02					6,9	0,4	
168	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	0,08	0,03					37,1	0,8	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17				113,2	0,12	
	ИТОГО:		9,61	6,91	49,1	330,8	0,166	0,185	1,17				157,2	1,32	
	2 завтрак														
399	Сок абрикосовый	100	0,5		13,5	56	0,03	0,06	6				30	0,3	
	Обед														
8	Сельдь порционная	60	10,2	5,11		86,4	0,004	0,57	0,64				50,7	0,73	
56	Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42				37,73	0,05	
276	Жаркое по домашнему	80/140	27,5	7,44	21,9	265	0,21	0,34	8,97				31,1	4	
376	Компот из яблок	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:		42,7	22,34	79,57	712,9	0,366	0,995	18,39				172,6	8,25	
	Полдник														
499	Пирожки с мясным	60	3,79	4,02	23,04	143,53	0,09	0,06	0,68				18,69	0,89	
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46				226,8	0,19	
	ИТОГО:		9,27	8,9	32,11	245,53	0,17	0,34	3,14				245,49	1,08	
	Ужин														
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66	277	0,07	0,54	0,26				110,7	2,7	
10	Зеленый горошек	60	1,77	3,12	3,75	49,5	0,06	0,018	6,6				12,9	0,39	
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03				10	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,012					4,6	0,4	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10				8	0,6	
	ИТОГО:		16,8	27,59	47,06	508,7	0,198	0,62	16,89				146,2	4,37	
	ВСЕГО		61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59				721,46	15,0	

Примерное циклическое меню 5-й день.

№ рецеп.	Примерные наименования блюд	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет									
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)		Витамины, мг		Минеральные в-ва, мг		
			б	ж	у			В1	В2		С	
Завтрак												
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24		94,4	0,065	0,27		10,6	0,79
168	Каши пшеница молочная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32		168	0,15	0,02		13	1,09
400	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07		102	0,08	0,28		226,8	0,19
	ИТОГО:		13,29	10,18	55,63		364,4	0,295	0,57		250,4	2,07
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 с мясом птицы	200/20	9,63	6,94	14,3		138,8	0,136	0,112		40,6	3,16
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным	80/80	10,91	12,5	13,7		212	0,06	0,11		34,7	1
314	Каши гречневая вязкая	130	3,96	4,3	17,7		126	0,1	0,054		7,3	2,1
378	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
	ИТОГО:		26,25	26,31	96,38		741,06	0,438	0,428		147	11,23
Полдник												
496	Коржик молочный	70	4,5	7,8	44,5		267	0,04	0,04		0,79	0,09
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2		90	0,07	0,24		216	0,18
	ИТОГО:		9,72	12,3	7,2		357	0,11	0,28		216,79	0,27
Ужин												
с 1.06-31.10	Омлет сырный или консервированные овощи	60	0,48	0,06	2,04		8,4	0,018	0,02		13,1	0,34
		60	0,48	0,06	2,04		8,4	0,018	0,02		13,1	0,34
255	Котлета рыбная	80	10,09	3,26	6,79		97	0,06	0,05		19,9	0,57
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6		119	0,12	0,095		32,06	0,88
393	Чай с лимоном	180/7	3,18	2,79	22,6		89	0,08	0,28		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		14,88	2,04
	ИТОГО		18,02	11,05	77,08		445,32	0,376	0,525		325,54	5,43
	ВСЕГО		51,02	59,84	236,29		1908	1,219	1,803		939,73	19

Примерное пищевое меню 6-ой день

Примерное дневное меню 6-ой диеты

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг	
			Э.П. (ккал)					Витамины, мг						
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C	Ca	Fe		
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 вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08		12,1	3,3			
195	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,036	0,135	1,17	113,2	0,12			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,5	6,44	70,8	0,04	0,02		6,9	0,4			
	ИТОГО:		14,14	12,29	42,54	338	0,216	0,395	1,17	147,3	4,42			
2 завтрак														
199	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10	20	0,6			
Обед														
12	Салат из кукурузы	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58	11,1	0,39			
86	Суп с домашней лапшой с маслом птиным	200/20	5,96	6,75	9,53	122,8	0,046	0,041	0,4	23,6	0,82			
305	Котлета из мяса птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	0,09	0,1	0,59	14,2	1,28			
165	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,16	38,7	207	0,03	0,03		6,1	0,5			
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	1,95			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	ИТОГО:		26,9	26,77	126,6	870,2	0,375	0,445	16,93	125,7	7,04			
Полдник														
466	Сдоба обыкновенная	70	5,3	3,2	36,5	197	0,09	0,05		38,4	0,96			
401	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8	216	0,18			
	ИТОГО:		10	7,7	43,7	287	0,16	0,36	1,8	254,4	1,14			
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 106-31.10	овини свежие	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34			
261	Тертая рыба/соус сметанный № 354	80/30	9,23	1,4	7,11	76	0,08	0,06	0,63	23	0,7			
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	32,06	0,88			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0,028	0,12		4,6	0,4			
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	60	24	0,16			
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28			
	ИТОГО:		13,07	9,64	59,51	386,9	0,386	0,345	87,8	127,76	3,64			
	ВСЕГО:		54,03	56,40	272,34	1882	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24			

Примерное школьное меню 7-ой день

Примерное школьное меню 7-ой день													
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Витамины, мг					
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С				
<u>Завтрак</u>													
7	Хлеб с сыром	20/15	4,9	2,96	10,34			80,8		0,364	0,07	109,5	0,87
215	Омлет натуральный	150	13,27	23,75	2,66			277		0,07	0,26	110,7	2,7
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2			41		0	2,83	12,8	0,32
	ИТОГО:		18,29	26,73	23,2			398,8		0,07	3,16	233	3,89
<u>2 завтрак</u>													
399	Сок яблочный	100	0,5		9,1			38		0,02	0,3	16	2,2
<u>Обед</u>													
10	Салат из зеленого горошка с раст.маслом	60	1,78	3,12	3,75			50,16		0,06	0,019	12,9	0,4
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,4			134		0,03	0,08	36,2	1
288	Фрикадельки из говядины в сметанном соусе	80/80	11,33	12,53	14,19			215		0,07	0,11	40,1	1,25
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14			112,65		0,05	0,04	83,17	1,2
378	Кусель 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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66			47,2		0,028	0,12	4,6	0,4
	ИТОГО:		26,46	28	99			767		0,328	0,711	219,47	8,65
<u>Полдник</u>													
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	216	0,18
	ИТОГО:		7,92	8,7	33,7			173		0,11	0,32	226,7	0,93
<u>Ужин</u>													
	Яблоко	106	0,36	0,36	7,9			36,3		0,02	0,02	12,9	1,77
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	3,79	5,48	23,97			160		0,13	0,03	18,3	1,1
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07			102		0,08	0,28	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	262,6	3,46
	ВСЕГО:		59,89	74	207			1684		0,766	2,021	941,77	16,9

Примерное пищевое меню 8-ой день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет										Минеральные в-ва, мг	
			Пищевые вещества (г)			Э.П. (ккал)	Витамины, мг							
			б	ж	у		B1	B2	C	Ca	Fe			
<u>Завтрак</u>														
	Хлеб пшеничный	40	3,22	0,4	20,24	94,4	0,065	0,27				10,6	0,79	
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		28,87	18,41	56,8	555,4	0,151	0,705	1,44			293,7	1,7	
<u>2 завтрак</u>														
399	Сок персиковый	100	0,9		9,5	43	0,03	0,08	10			20	0,6	
<u>Обед</u>														
12	Салат из кукурузы с растительным маслом	60	1,7	3,7	4,9	59,5	0,06	0,03	5,58			11,1	0,39	
85	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,99	8,87	9,54	102	0,02	0,02	8,42			37,73	0,05	
291	Запеканка картофельная с мясом	160/5	12,23	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8			24,8	1,82	
376	Компот из кураги	180	4,39	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		20,07	25,0	88,3	658	0,382	0,275	18,16			126,67	5,73	
<u>Полдник</u>														
460	Крепдел, сахарный	70	4,9	9,2	39	259	0,084	0,084				13,6	0,89	
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,8			216	0,18	
	ИТОГО		10,12	13,7	46,2	349	0,154	0,394	1,8			229,6	1,07	
<u>Ужин</u>														
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	
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	89	0,08	0,28	2,32			224	0,56	
	Банан	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10			8	0,6	
	ИТОГО		13,46	12,25	82,76	457	0,302	0,63	15,65			379,1	3,46	
	ВСЕГО		70,08	67,3	274,0	2019	0,989	2,004	37,05			1029,07	11,96	

Примерное суточное меню 9-й день

Прием пищи, наименование блюда

№ р-ц.

Масса порции

Возраст детей от 3-7 лет

Э.Ц. (ккал)

Витамины, мг

Пшеничные вещества (г)

Б

Ж

У

Ca

Fe

Минеральные в-ва, мг

7	Завтрак	30/10	5,01	3,02	13,94	104	0,045	0,084	108,2	0,68	
213	Хлеб с сыром	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	22	1	
185	Яйцо вареное	200/5	3,18	3,89	26,38	153	0,04	0,02	8,2	0,34	
397	Каши манная молочная жидкая с маслом	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,41	
	Какао на молоке		17	15	56	427	0,165	0,454	275,4	2,43	
	ИТОГО										
399	2 завтрак	100	0,5		9,1	38	0,02	0,3	16	2,2	
	Сок яблочный										
	Обед										
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,8	3,5	41,7	0,06	0,01	10,8	0,36	
67	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	200/10	2,64	8,9	7,58	118	0,04	0,03	1,84	0,68	
277	Гуляш из говядины	60/60	15,4	12,4	3,96	189	0,04	0,11	29,2	1,15	
317	Макаронные отварные	150	5,51	4,51	26,4	168,4	0,05	0,025	4,85	1,1	
378	Кисель	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		24	29,5	88	734	0,308	0,337	77,79	5,89	
	Полдник										
	Печенье	50	2,7	4,2	26,5	83	0,04	0,01	10,7	0,75	
401	Продукт кисломолочный	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	180	0,15	
	ИТОГО		7,05	7,95	32,5	158	0,1	0,27	190,7	0,9	
	Ужин										
с 1.06-31.10	Овощи свежие или консервированные	60	0,48	0,06	2,04	8,4	0,018	0,02	13,1	0,34	
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	22,1	0,47	
247	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,6	119	0,12	0,095	15,74	0,88	
321	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	0	0	2,83	0,32	
393	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	6,44	70,8	0,04	0,02	6,9	0,4	
	Яблоко	106	0,37	0,37	9,1	40,92	0,03	0,02	14,88	2,04	
	ИТОГО		11,65	8,76	50	363	0,276	0,215	114,94	4,79	
	ВСЕГО		59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	658,83	14,01	

Примерное пятидневное меню 10-й день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст детей от 3-7 лет					Минеральные в-ва, мг		
			Э.П. (ккал)		Витамины, мг					
			Питательные вещества (г)		B1	B2	C	Ca	Fe	
			б	ж	у					
Завтрак										
6,7	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,05	6,62	14					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,8	0,08	0,07	0,07	109,4	7,62
195	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,036	0,135	0,9	162	0,504
	ИТОГО		13,64	14,23	47,16	0,166	0,405	1,17	384,6	8,24
2 завтрак										
399	Сок апельсиновый	100	0,5		13,5	0,03	0,06	6	30	0,3
Обед										
33	Салат из свеклы с растительным маслом или	60	0,85	3,6	5,01	0,1	0,02	5,7	21	0,88
с 1.06-31.10	омлетом свежее	60	0,48	0,06	2,04	0,018	0,02	5,7	13,1	0,34
77	Суп картофельный с гречкой и мясом птицы	200/20	6,62	5,3	11,14	0,106	0,148	7,57	87,5	1,17
Полдник										
282	Шницель рубленый из говядины	70	10,4	7,86	10,4	0,08	0,12		12	1,22
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	0,03	0,04	25,75	83,17	1,2
376	Компот из яблок	180	0,39	0,018	25	0,001	0,004	0,36	28,6	1,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0,09	0,04		17,5	1,95
	ИТОГО		22,14	22,3	84	0,425	0,392	45,08	262,87	7,86
Ужин										
499	Пирожки с морковью	60	3,79	4,02	23,04	0,09	0,06	0,68	18,69	0,89
400	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,31	1,8	216	0,18
	ИТОГО		9,01	8,52	30,24	0,16	0,37	2,48	234,69	1,07
Ужин										
236	Пудинг из творога	150/20	21,8	15,8	22,4	0,09	0,3	0,2	142,3	0,79
351	Суп молочный	30	0,58	1,34	3,96	0,06	0,02	0,09	18,8	0,04
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	22,6	0,08	0,28	2,32	224	0,56
	Апельсин	114	0,9	0,2	8,1	0,04	0,03	60	24	0,16
	ИТОГО		26,46	20,13	57,06	0,27	0,63	62,61	409,1	1,55
	ВСЕГО		64,11	65,2	219	1,021	1,797	112,31	1291	18,72

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей дошкольного 3-7 лет

Дни	Возраст детей 3-7 лет									
	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe	
1	51,06	61,64	284,9	1922	1,965	1,594	91,76	1021,24	17,04	
2	68,03	71,68	209,2	1762,2	1,032	1,63	78,69	1007,7	10,37	
3	71,08	60,5	244,7	1800	1,81	1,6	125,35	899,17	29,47	
4	61,08	65,74	207,84	1797,93	0,9	2,14	39,59	721,46	15	
5	51,02	59,84	236,29	1908	1,219	1,803	85,14	939,73	19	
6	54,03	56,4	272,34	1882	1,137	1,665	107,7	655,16	16,24	
7	59,09	74	207	1684	0,766	2,021	59,1	941,77	16,9	
8	70,08	67,3	274	2019	0,989	2,004	37,05	1029,07	11,96	
9	59,06	60,88	226,9	1682	0,849	1,276	54,31	658,83	14,01	
10	64,11	65,2	219	1732	1,021	1,797	112,31	1291	18,72	
Итого за 10 дней	608,64	643,18	2382,17	18189,13	11,69	17,53	791,00	9165,13	168,71	
Средняя дневная факт. норма	60,8	64,3	238	1818,9	1,16	1,75	79,10	916,50	16,8	

Прошито, прошнуровано
и скреплено печатью на
листах
Вели С. В. Синкевич

