



Десятидневное цикличное меню

для детей, посещающих дошкольную образовательную
организацию с 12-ти часовым режимом работы
в возрасте от 1 года до 3 лет

1. Н. Депп																
Нормативный документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак :																
182	Каша молочная пшеница с маслом	155	3,2	2,86	21,26	126,88	0,1	0,04	0,45	18,8	91,03	10,3	82	0,96		
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,06	0,07	21	100	5	40	0,07		
6	Масло коровье сливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02		
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	26,92	0	0	0,02	0	8	0,9	4,6	0,19		
21033	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	64,29	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
Итого за прием пищи:		355	8,28	9,45	40,91	289,56	0,123	0,19	0,54	79,8	206,43	19	139,6	1,46		
Второй завтрак:																
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,40		
Итого за прием пищи:		100	0,5	0	10,1	43,46	0	0,01	2	0	7,04	4	7,04	1,4		
Обед:																
80	Расольник на мясном бульоне	150	2,5	3,2	9,1	77,32	0,04	0,05	6,8	45,3	45,9	9,5	28,5	0,48		
13	Салат из свежих овощей	40	0,24	1,8	1,2	22,64	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18		
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	8,7	13,28	11,03	204,40	0,08	0,15	0,35	25,6	16,94	5	72,04	0,67		
393	Напиток смородина	150	0,2	0,09	16,6	69,72	0	0,04	19,35	0	14,4	3,9	7,425	0,338		
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
21083	Хлеб диетический	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2		
Итого за прием пищи:		570	15,84	18,97	64,13	506,76	0,164	0,27	29,5	70,9	93,74	27,3	154,77	2,09		
Ужиный подник:																
229	Омлет натуральный с маслом	120	8,16	7,8	2,7	117,07	0,093	0,16	0,28	185,3	117,8	13,5	187,2	1,39		
46	Винегрет овощной с маслом растительным	40	0,4	1,85	4,5	37,30	0,02	0,08	3,08	0	6,96	3	11,49	0,26		
390	Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,12	0,14	21,4	89,53	0,008	0,006	1,29	0	10,86	2	3,3	0,7		
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
441	Ватрушка с повидлом (или творогом)	50	1,2	1,7	25,15	123,85	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62		
Итого за прием пищи:		410	11,48	11,69	64,15	418,8	0,167	0,27	5,11	185,3	144,59	23	226,59	2,97		
Итого за первый день:		1435	36,1	40,11	179,89	1258,6	0,45	0,74	57,15	386	451,8	73,3	528,00	7,92		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

2-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	155	5,1	5,9	21,6	164,34	0,12	0,015	0	18,8	83,6	18,6	122,1	1,37	
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,04	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71	
416	Каша с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,2	18	114,7	16,7	65,9	0,04	
Итого за прием пищи:		350	8,7	11,7	46,6	335,54	0,20	0,355	1,28	57,2	207,24	41,6	212,1	2,12	
Второй завтрак:															
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11	
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11	
Обед:															
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,33	0,5	0,8	9,28	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27	
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	2,4	4,16	7,56	79,52	0,14	0,1	3,49	25,3	22,85	7,2	24,3	0,22	
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,05	0,16	5,2	23,01	0,03	0,002	0	0,35	1,73	0,7	6,28	0,012	
298	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	60	5,2	7,5	5,98	115,59	0,044	0,17	0,079	34,13	44,1	6,2	43,63	0,7	
169	Запеканка овощная	105	3,8	3,7	18,9	127,48	0,17	0,1	0	0	10,7	8,64	72	1,6	
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	14,8	62,05	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3	
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:		545	14,68	16,44	69,64	408,56	0,426	0,40	18,67	59,78	112,05	31,34	182,76	3,30	
Удлиненный полдник:															
251	Суфле творожное запеченное	150	12,5	14,1	20,5	266,43	0,09	0,02	0,36	111	222	36,6	180,5	0,4	
377	Соус абрикосовый	20	0,09	0,01	12,9	53,35	0,002	0,005	0,412	0	3,6	0,8	2,69	0,11	
386	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	7,8	32,24	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:		445	14,63	14,72	61,4	448,62	0,144	0,06	10,79	111	254,6	50,1	208,79	3,12	
Итого за второй день:															
		1490	42,01	45,36	183,24	1845,33	0,811	1,01	30,75	251,28	714,09	131,07	683,85	8,65	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

3-й день																	
Нормативны и документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак:																	
182	Каша молочная гречневая с маслом	155	4,3	4,6	20,2	143,23	0,103	0,06	0	18,8	94,9	18,2	85,6	2,34			
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,07	21	100	5	40	0,07			
412	Чай с сахаром и лимоном	150/5	0,07	0,01	7,1	29,49	0	0	8,17	0	9,4	1	2,4	0,21			
21000	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,0	76,59	0,002	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22			
Итого за прием пищи:			350	9,37	7,57	284,71	0,13	0,11	8,24	39,8	209,3	27	141	2,84			
Второй завтрак:																	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2			
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2			
Обед:																	
21046	Огуры консервированные	30	0,2	0,03	0,51	3,19	0,006	0,006	0,5	0	6,9	1,6	7,2	0,18			
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	3,4	1,8	7,4	61,02	0,07	0,046	2,8	0,26	16,48	8,2	40,4	0,66			
285	Пудинг рыбный запеченный	60	5,26	7,8	11,84	142,65	0,06	0,1	0,22	29	36,9	9,3	81,2	0,55			
339	Пюре картофельное	120	2	4,9	13,6	109,53	0,098	0,012	2,1	17	24,65	6,5	57,73	0,20			
390	Напиток вишневый	150	0,2	0,06	18,15	75,79	0,008	0,008	1,9	0	17,4	1,8	9	0,195			
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22			
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2			
Итого за прием пищи:			550	13,96	14,99	70,1	0,29	0,192	7,52	46,26	111,93	32,3	229,73	2,21			
Ужины:																	
306	Виточки мясные паровые	60	6,74	5,79	5,71	104,89	0,08	0,12	0,13	10	23,4	4,6	70,1	0,2			
143	Капуста тушеная	120	2,4	4,8	20,4	138,12	0,1	0,3	8,13	25,5	36,98	7,2	65,2	1,01			
417	Напиток из плодов сухих (шиповник)	180	0,5	0,21	14,23	62,35	0,01	0,05	21,3	0	16	2,6	2,6	0,47			
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2			
452	Булочка домашняя	50	2	3,75	16,2	109,50	0,036	0,012	0	0	5,52	1,8	9,32	0,36			
Итого за прием пищи:			430	12,44	14,78	64,74	0,25	0,49	29,56	35,5	86,5	18,3	168,42	2,24			
Итого за третий день:			1430	36,67	37,71	187,84	1,269,96	0,69	0,81	85,32	121,56	423,73	86,4	550,18	8,49		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

4-й день																
Нормативы и документ	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак:																
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	3,62	4,6	23,8	155,20	0,06	0,23	0,29	102	94,3	10,5	67,5	0,1		
227	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	32,46	0	0	3,5	0	1,4	0,3	0,68	0,18		
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,62	0,06	34,08	0,001	0,08	0	40	2,4	0	3	0,02		
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19		
21090	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	54,06	0,002	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
Итого за прием пищи:		350	7,85	10,73	41,4	301,71	0,083	0,32	3,81	142	111,1	14,5	85,78	0,71		
Второй завтрак:																
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11		
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11		
Обед:																
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,2	3,95	9,1	78,97	0,03	0,08	6,1	76,5	26,6	10,7	21,94	0,716		
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	9,6	10,1	24,2	232,51	0,32	0,24	3,6	26,3	23,3	5,2	120,5	0,4		
372	Супе сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,89	0,006	0,008	0,01	10,14	8,19	1,58	10,5	0,06		
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,12	17,9	74,92	0,008	0,001	1,29	0	10,86	2,7	3,3	0,7		
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2		
Итого за прием пищи:		530	14,22	16,07	71,56	501,19	0,408	0,349	11	112,94	78,55	25,08	190,44	2,296		
Ужины/поздний полдник:																
221	Макаронны запеченные с сыром	155	6,5	10,4	28,3	239,40	0,08	0,05	0,04	48	37,3	13,1	78,6	0,2		
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	40	0,66	1,2	1,6	20,43	0,018	0,012	7,5	0	4,2	4	3,8	0,27		
413	Чай с молоком и сахаром	180	3	2,33	13,31	88,54	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28		
441	Ватрушка с творогом	50	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2		
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2		
Итого за прием пищи:		445	11,86	14,58	61,21	434,72	0,19	0,232	18,73	66	174,1	38,7	197,2	3,15		
Итого за четвертый день :			1475	37,93	43,83	179,77	1300,19	0,72	1,101	33,545	144,24	503,95	86,31	553,62	6,27	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Среднее значение за неделю с первого по пятый день:		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак:		8,83	9,76	43,99	307,39	0,18	0,25	3,24	76,13	210,37	24,30	147,06	1,53		
Второй завтрак:		1,88	1,08	8,24	51,84	0,02	0,09	2,80	9,32	62,10	6,61	37,10	1,04		
Обед:		14,59	16,51	68,47	494,11	0,30	0,38	17,73	86,62	94,59	31,26	189,31	2,45		
Ужины:		13,19	14,19	61,84	429,63	0,19	0,26	15,49	88,30	174,41	32,56	211,96	3,02		
Итого за неделю:		38,49	41,53	182,54	1292,60	0,66	0,83	39,27	260,37	541,97	94,73	583,42	8,05		
Выполнение в % соотношения к норме за неделю		105,17	103,87	108,35	87,83	94,63	9,96	36,00	84,59	131,80	101,24	70,03	61,36		
Завтрак:		89,52	45,96	81,18	73,62	1,20	88,00	70,05	20,71	77,62	82,65	52,99	104,4		
Второй завтрак:		99,25	100,37	96,37	100,84	106,50	7,93	112,60	64,16	39,41	97,68	90,15	69,95		
Обед:		104,68	100,67	101,54	104,67	95,4	10,42	119,16	78,84	87,20	30,15	103,39	106,73		
Ужины:		101,83	100,60	99,91	97,19	97,11	100,38	102,86	68,87	79,70	139,11	98,39	94,69		
Итого за неделю:															

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

5-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная пшеничная с маслом	155	4,12	4,06	20,3	137,88	0,093	0,2	0,28	29,85	117,8	14,5	133,2	0,13	
419	Молоко кипяченое	150	4,2	4,08	7,05	84,07	0,06	0,04	2,05	32	189	0,9	1,6	0,19	
	Печенье сахарное	25	0,05	1,03	10,4	52,42	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	9	0	
21082	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:			350	9,97	9,37	48,15	0,23	0,27	2,33	64,85	320,3	19,4	166,8	0,54	
Второй завтрак:															
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0,01	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,40	
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	43,46	0,01	0,01	2	0	7,04	4	7,04	1,4	
Обед:															
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,6	4,7	16,02	115,95	0,06	0,03	2,1	77,4	14,7	13	28,5	0,2	
20	Салат из соевых бобов с луком	30	0,25	2,73	0,78	29,61	0,01	0,01	0,6	0	13,96	8,06	16,9	0,36	
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,4	8,2	10,8	159,08	0,09	0,11	0,98	65,8	28,06	12,6	102,12	1,17	
396	Кисель из ягод свежих или ягод	150	0,1	0,06	20,13	83,50	0,003	0,006	18,3	0	10,38	1,7	7,11	0,2	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:			550	14,25	16,09	66,33	0,21	0,176	21,98	143,2	76,7	40,26	188,83	2,35	
Успокоительный полдник															
265	Рыба, запеченная в молоке с соусом	60	6,7	7,08	5,67	116,56	0,03	0,04	0,18	11,7	55	5,7	86,26	0,28	
179	Рис отварной	120	3	3,2	15,2	104,38	0,093	0,074	2,1	17	24,65	8,5	57,73	0,673	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	4,2	10,63	92,24	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28	
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:			470	15,04	15,38	57,7	440,34	0,205	0,254	13,26	43,7	212,25	32,7	258,79	3,633
Итого за пятый день:			1470	39,76	40,74	182,28	1289,25	0,647	0,71	39,57	248,78	616,29	96,36	611,46	7,923

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

6-й день															
Порядковый и документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каша молочная из овсяных хлопьев	155	5,1	5,9	21,6	164,34	0,12	0,03	0	18,8	83,6	20	122,1	1,37	
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,4	0,08	20,4	8,94	6,3	24,1	0,71	
444	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19	
Итого за прием пищи:		355	6,74	9,51	42,78	291,52	0,16	0,43	0,1	39,2	100,54	27,2	147,8	2,27	
Второй завтрак:															
420	Кисло-молочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11	
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11	
Обед:															
91	Суп с клецками на мясном бульоне	150	3,2	1,86	7,55	61,37	0,045	1,7	1,45	2,7	13,67	2,8	28,41	0,41	
315	Голубцы мясные с мясом и рисом	120	5,1	7,6	25,4	195,73	0,085	1,65	6,53	30,89	63,9	16,97	188,6	0,74	
372	Соус сметанный	40	1,86	4,8	2,8	32,00	0,01	0,4	0,5	13,5	11,7	0,9	11,7	0,16	
23/24	Салат из картофеля с огурцами (с соевыми отрупами)	40	0,37	1,56	2,57	26,56	0,001	0,012	1,4	40	2,4	0	3	0,02	
394	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,83	86,77	0,002	0,005	0,3	0	23,87	2,5	11,55	0,94	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
21083	Хлеб диетический	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:		540	13,73	16,24	77,78	404,31	0,187	3,79	10,18	87,09	125,14	28,07	277,46	2,69	
Уплотненный полдник															
327	Суп-ле куриное	55	9	9,2	1,9	130,25	0,02	1,5	0,02	37	32,2	1,5	25,3	0,78	
350	Овощи в молочном соусе	120	3	3	14	97,60	0,078	1,24	2,21	14,7	63,15	11,44	77,34	0,4	
396	Кисель из ягод свежих или плодов	150	0,18	0,1	24,5	102,12	0,005	0,02	36,6	0	10,16	0,81	0,5	0,2	
21083	Хлеб диетический	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
386	Фрукт свежий (банан)	120	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
Итого за прием пищи:		465	13,88	12,9	58,4	416,52	0,155	2,79	48,83	51,7	126,11	24,85	135,34	3,78	
Итого за шестой день:		1510	58,55	41,15	184,54	1264,75	0,54	7,21	50,12	201,29	491,09	88,15	640,80	8,85	

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

7-й день																
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак:																
229	Омлет натуральный с маслом	140	9,2	8,6	5,3	139,43	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89		
22046	Огурец свежий	15	0,015	0,1	0,4	2,63	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,18		
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	66,28	0	0,004	0	0	5	1,2	0	0,28		
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19		
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
Итого за прием пищи:		350	11,02	8,93	39,05	288,32	0,115	1,63	3,30	185,3	142,7	22,4	237,1	2,76		
Второй завтрак:																
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2		
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2		
Обед:																
73	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,7	3,2	9,09	74,00	0,035	0,05	11,07	0	26	5,32	28,58	0,477		
21058	Салат из помидоров с растительным маслом	30	0,45	1,2	1,08	17,43	0,015	0,03	2,7	9	13,5	2,1	9,9	0,24		
305	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	5,2	10	9	151,22	0,05	0,11	0,53	35	41,2	4,2	79,2	0,1		
179	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	3,7	24,9	159,05	0,17	0,1	0	0	10,7	8,64	72	1,6		
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,83	86,77	0,002	0,005	5,7	0	23,87	0,5	11,55	0,94		
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2		
Итого за прием пищи:		590	14,45	18,32	73,1	628,28	0,294	0,31	20	44	119,87	22,86	222,43	3,56		
Удотенный полдник																
251	Запеканка из творога с манной крупой	130	19,4	9,62	20,7	321,00	0,075	0,25	0,36	111	220,95	23,3	215,45	1,04		
376	Соус вишневый	40	0,16	0,04	21	87,13	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02		
413	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,018	8,5	35,51	0,04	0,14	1,19	18	11,2	10,5	82,6	0,28		
437	Пирожки печеные с начинкой	60	0,3	2,8	15,2	89,59	0,03	0,02	10	0	7,1	2,3	11	0,57		
Итого за прием пищи:		415	19,98	12,478	65,4	533,23	0,155	0,44	11,65	129	371,75	36,8	320,45	1,91		
Итого за седьмой день:		1455	45,85	40,12	167,35	1396,47	0,59	2,39	41,95	358,30	650,32	91,06	790,98	10,43		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

8-й день														
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак:														
182	Каша молочная манная с маслом	155	3	3,7	20,1	129,12	0,03	0,19	0	20	81,76	5,9	31	0,34
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	137,41	0,05	0,03	0	40	2,4	0	3	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	150	2	2,33	11,31	76,24	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
Итого за прием пищи:		365	7,45	13,28	46,03	342,77	0,12	0,36	1,19	78	196,16	16,4	116,6	0,64
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Итого за прием пищи:		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	2,4	5,16	9,79	97,97	0,14	0,04	0,93	0	22,85	11,18	52,3	1,22
20	Салат из соевых стручков с луком	30	0,25	2,73	0,78	29,61	0,01	0,01	0,6	0	13,96	8,06	16,9	0,36
282	Рулет из рыбы	60	4,6	4,8	6,9	91,79	0,07	0,1	0,72	27	42,9	4,2	109,35	0,92
339	Пюре картофельное	120	3	3,2	15,2	104,38	0,093	0,074	2,1	17	24,65	6,7	46,18	0,673
390	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,1	0,12	17,9	74,92	0,008	0,006	1,29	0	10,86	1,7	3,3	0,7
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		550	13,25	16,41	69,17	490,54	0,365	0,25	5,64	44	124,82	36,74	262,23	4,29
Ужин:														
166	Запеканка капустная с мясом	120	8,8	10,7	10,3	177,82	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
368	Суп молочный	40	0,82	2,09	2,83	34,40	0,093	1,6	0,28	185,3	117,8	13,5	209,9	1,89
390	Напиток вишневый	180	0,2	0,06	18,15	75,79	0,008	0,008	1,94	0	17,4	7,8	9	0,195
456	Булочка "Веснушка"	60	3	3,2	31,5	171,21	0,056	0,032	0	2,4	9,04	1,2	31,36	0,05
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,62
Итого за прием пищи:		420	14,12	16,25	70,98	500,04	0,272	3,25	2,5	37,3	266,64	38,1	481,36	4,65
Итого за восьмой день:		1485	38,82	48,44	191,78	1395,95	0,797	4,06	9,33	518,3	721,82	99,27	940,39	9,69

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

9-й день															
Нормативный документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак:															
182	Каши молочная ячневая с маслом	155	3,3	4,06	19,2	130,01	0,09	0,15	0,29	102	116,6	10,8	168,6	1,09	
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	2,6	2,66	0	35,40	0	0,04	0,07	21	100	3,5	40	0,1	
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19	
21033	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	102,12	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
Итого за прием пищи:			360	9,14	7,13	46,99	296,44	0,112	0,20	0,38	123	229,6	18	223,2	1,6
Второй завтрак:															
	Печенье сахарное	30	0,2	2,92	19,76	108,99	0,05	0,02	0	0	8,5	1,2	9	0	
418	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,10	43,46	0,01	0,01	2,00	0,00	7,04	4,00	7,04	1,40	
Итого за прием пищи:			130	0,7	2,92	298,86	0,06	0,03	2	0	15,54	5,2	16,04	1,4	
Обед:															
63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,2	3,95	4,1	58,47	0,03	0,12	6,1	0	27,9	15,75	31,94	0,7	
21041	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,1	6,42	0,018	0,012	7,5	0	4,2	3	7,8	0,27	
303	Тертые мясные с соусом	60/40	7	9,2	6,3	140,09	0,04	0,17	0,78	38,25	41,1	9,1	98,98	0,88	
219	Макаронные изделия отварные с маслом	125	2,89	3,21	22,09	132,27	0,03	0,03	0	20	3,39	14,76	25,8	0,77	
396	Кисель из клюквы	150	0,06	0,03	10,6	43,99	0,002	0,003	1,37	0	8,07	1,8	4,8	0,116	
21083	Хлеб дарницкий	40	2,6	0,4	16,4	81,62	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2	
Итого за прием пищи:			595	14,08	16,85	602,82	0,142	0,345	15,75	58,25	89,26	46,51	190,52	2,94	
Удвоенный подник:															
249	Пудинг из творога запеченный	130	10,5	10,4	22,9	223,66	0,09	0,15	0,29	102	195	24,3	286	1,45	
377	Соус абрикосовый	30	0,09	0,01	13,1	54,17	0,002	0,005	0,412	0	3,6	0,82	2,69	0,11	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	3,2	10,63	82,94	0,03	0,06	0,98	15	94,3	7,8	64,1	0,09	
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22	
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,03	0,02	10	0	16	9	11	2,2	
Итого за прием пищи:			437	14,93	14,21	462,37	0,174	0,245	11,682	117	313,9	44,72	376,79	4,07	
Итого за девятый день:			1522	38,85	41,11	204,27	1379,12	0,49	0,82	29,81	298,25	648,30	114,43	806,55	10,01

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

10-й день																
Нормативы и документ	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак:																
182	Каша молочная рисовая с маслом	155	3,62	4,6	23,8	155,20	0,06	0,1	0,29	102	94,3	10,5	67,5	0,1		
5	Закрепленные бутерброды с маслом, вареньем	45	1,46	3,93	21,72	131,59	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65		
416	Какао с молоком	150	2	2,2	10,8	72,94	0,04	0,3	1,2	16	114,7	16,7	65,9	0,04		
Итого за прием пищи:																
		350	7,08	10,73	56,33	359,73	0,15	0,43	1,73	160	218,3	38	136,4	0,79		
Второй завтрак:																
420	Кисломолочный напиток	150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11		
Итого за прием пищи:																
		150	4	2,5	5,6	62,61	0,04	0,2	0,005	23,3	140,2	8,03	80,2	0,11		
Обед:																
83	Суп картофельный на рыбном бульоне	150	3,4	1,8	7,4	61,02	0,07	0,046	2,8	0,26	16,48	8,2	40,4	0,66		
292	Жаркое по-домашнему с нудейкой	150	8,2	12,7	18,3	226,76	0,15	0,15	2,3	14,08	21,12	14,18	160,52	3,45		
55	Икра свекольная или морковная	35	0,1	1,83	2,75	28,70	0,016	0,016	10,04	0	7,42	0,98	11,89	0,46		
393	Напиток ягодный	150	0,1	0	18,6	76,67	0,006	0,008	19,6	0	14,39	0,9	7,43	0,34		
21033	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22		
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22		
Итого за прием пищи:																
		525	14,7	16,73	65,85	485,02	0,286	0,24	34,74	14,34	69,01	29,16	254,44	5,35		
Успокоительный полдник																
281	Зразы рыбные с яйцом	60	7,5	4,39	8,28	105,53	0,12	0,009	3,28	130	101,8	12,4	150,6	1,74		
354	Кануста тушеная	150	1,4	4,8	20,4	134,02	0,008	0,01	0,015	13,5	10,92	0,1	9	0,08		
411	Чай с сахаром	150/5	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19		
450	Булочка ванильная	60	1,45	4,06	17,24	114,39	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31		
21083	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40,81	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22		
Итого за прием пищи:																
		445	11,69	13,46	61,11	423,66	0,17	0,049	3,33	147,5	129,92	15,7	196,5	2,54		
Итого за десятидневный день :																
		1470	37,47	43,42	188,68	1331,02	0,65	0,92	39,80	348,14	557,43	90,89	667,84	8,79		

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ

Среднее значение за неделю с шестого по десятый день:	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	белки	жиры	углеводы		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак	8,29	9,92	46,24	315,75	0,13	0,61	1,34	117,10	177,45	24,40	172,22	1,61		
Второй завтрак	2,62	2,16	11,29	77,16	0,04	0,13	2,40	13,98	90,43	7,66	53,53	0,79		
Обед	14,04	16,91	69,25	492,40	0,25	4,93	17,28	49,54	105,62	32,67	241,42	3,77		
Удвоенный полдник	14,92	13,86	64,54	468,12	0,19	1,35	23,32	163,64	241,66	32,03	302,09	1,39		
Итого за неделю:	39,87	42,85	191,32	1353,44	0,61	1,35	44,33	344,26	613,17	96,76	769,25	9,35		
Выполнение в % соотношения к норме за неделю	98,63	105,49	112,77	90,72	82,25	30,46	14,39	130,11	110,91	101,667	123,01	80,6		
Завтрак	1,25	0,92	11,23	77,16	32,50	130,00	53,40	31,07	113,04	95,725	14,09	78,6		
Второй завтрак	95,52	102,78	97,47	100,49	91,00	140,77	95,99	36,69	44,01	109,09	96,7	107,58		
Обед	118,41	98,30	105,98	111,46	92,60	197,08	172,76	136,37	109,85	133,48	143,85	112,97		
Удвоенный полдник	100,43	101,29	100,70	101,76	90,24	15,94	113,39	90,00	98,47	142,29	179,29	112,38		
Итого за неделю:														
Среднее значение за весь период 10 дней:	8,36	9,84	45,11	311,57	0,14	0,43	2,29	96,62	194,17	24,35	159,64	1,57		
Завтрак	2,25	1,62	9,77	64,35	0,03	0,11	2,60	11,65	76,26	7,14	45,31	0,97		
Второй завтрак	14,32	16,71	68,86	493,23	0,28	2,60	17,80	68,08	100,11	31,96	215,36	3,11		
Обед	13,06	14,03	60,39	453,87	0,19	0,81	19,41	125,97	208,04	83,03	257,02	3,21		
Удвоенный полдник	18,19	12,20	184,13	1333,05	0,42	1,11	41,80	302,11	528,57	95,74	677,33	8,80		
Итого за весь период 10 дней:														
Выполнение в % соотношения к норме за весь период 10 дней	101,90	103,58	110,05	89,02	83,44	21,46	25,44	107,35	121,35	101,46	76,02	74,90		
Завтрак	107,14	69,02	96,22	91,93	41,25	10,90	57,83	25,89	95,33	89,19	64,73	91,30		
Второй завтрак	97,39	101,58	96,92	100,66	98,75	74,35	97,21	50,43	41,71	114,15	87,60	77,67		
Обед	103,65	99,48	99,16	107,83	94,00	26,92	143,75	93,31	104,02	345,91	122,39	106,86		
Удвоенный полдник	101,02	99,76	100,78	94,00	62,47	139,36	109,27	79,04	85,08	148,89	113,83	103,54		
Итого за весь период 10 дней:														

В примерное меню с учетом сезонности вносятся изменения при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ