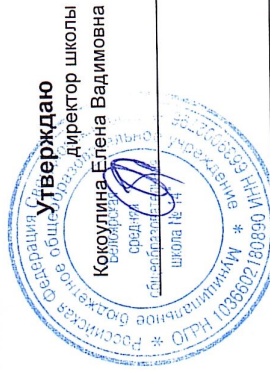


Утверждаю
Директор школы
Е. В. Кокоулина
«15» сентября 2025 г.

**Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Белоярская СОШ № 14»
Структурное подразделение
«Детский сад «Берёзка»**

Период: ОСЕНЬ-ЗИМА 2026 г.

Категория: Дети (3-7 лет)



МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 170	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 170	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" 170	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 170
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	СУП-ЛАПША С КУРОЙ 180	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (С ГРЕНКАМИ) 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ 180	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 180
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/40	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ 70	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 100	МАННИК 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 70	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 70	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 100	МАННИК 70
КЕФИР С САХАРОМ 150/8	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КЕФИР С САХАРОМ 150/8	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180

2 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
	170	5,53	7,46	32,29	220,10	0,42	0,10	0,12	0,03	0,08	114,69	171,91	26,09	0,76	194,08	7,30	0,01	0,03	2008
	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	2	2008
	190	3,40	3,54	14,32	103,59	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	124,07	89,50	17,43	0,83	191,74	10,26	0,00	0,00	2008
	400	11,58	11,20	68,95	423,14	5,05	0,18	0,27	0,05	0,08	247,86	289,21	54,82	2,24	438,52	17,56	0,01	0,03	
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
	50	0,84	2,11	6,36	47,77	3,43	0,03	0,03	0,00	0,00	6,06	24,39	9,14	0,44	228,09	2,21	0,00	0,01	2012
	180	6,56	2,87	11,79	99,49	4,49	0,07	0,09	0,23	0,00	20,48	40,55	18,18	0,68	323,54	3,32	0,00	0,03	2012
	70	14,58	15,07	11,40	239,49	0,60	0,08	0,11	0,05	0,04	34,16	137,13	22,33	1,65	201,30	5,81	0,02	0,07	305
	130	2,86	4,04	12,03	97,75	25,14	0,04	0,05	0,08	0,00	60,68	45,60	23,61	1,41	318,12	4,85	0,00	0,01	2012
	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00		
	25	1,85	0,16	12,17	57,43	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00		
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008
	660	28,35	24,47	64,35	592,92	33,66	0,30	0,31	0,36	0,04	138,35	288,32	87,06	5,63	1 137,79	17,59	0,02	0,12	
Итого за прием пищи:																			
Полдник																			
	100	5,40	8,59	20,09	179,99	0,03	0,04	0,04	0,05	0,10	83,80	64,64	7,22	0,65	45,94	0,44	0,01	0,01	2008
	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	430	2008
	280	5,69	8,59	35,02	240,46	0,07	0,04	0,05	0,05	0,10	93,86	72,06	12,37	1,39	71,58	0,44	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:																			
Всего за день:																			
		45,52	44,26	168,32	1 266,51	38,78	0,52	0,63	0,46	0,22	480,07	648,59	154,25	9,26	1 647,89	35,59	0,04	0,16	



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	170	7,34	8,27	32,26	233,26	0,41	0,16	0,16	0,03	0,08	93,87	170,18	84,57	2,73	275,05	8,49	0,00	0,01	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	40	4,26	7,24	12,59	133,01	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	94,35	71,95	11,75	0,61	41,80	0,00	0,00	0,00	3	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	190	2,86	2,94	16,09	103,09	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	93,86	72,77	17,80	0,45	154,18	7,70	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	400	14,46	18,45	60,94	469,36	0,92	0,22	0,30	0,11	0,16	282,08	314,90	114,12	3,79	471,03	16,19	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	50	0,63	0,05	5,78	26,66	1,00	0,02	0,03	1,00	0,00	23,00	24,75	17,10	0,45	100,08	2,50	0,00	0,03	2012	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	180	1,75	6,23	9,76	103,00	6,35	0,05	0,06	0,22	0,00	43,27	41,41	19,54	0,92	284,51	5,55	0,00	0,01	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	14,63	33,28	21,12	443,27	11,39	0,42	0,16	0,02	0,00	24,15	184,65	46,26	2,52	1 007,27	12,60	0,00	0,09	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ																				
Итого за прием пищи:	660	20,86	40,07	81,14	771,83	65,54	0,59	0,30	1,32	0,00	112,82	294,86	98,82	5,60	1 463,33	22,05	0,00	0,13		
Полдник																				
	70	4,69	10,04	29,86	227,99	0,03	0,05	0,04	0,05	0,16	31,26	47,92	7,83	0,50	80,75	3,49	0,00	0,02	2008	
МАНИК	180	0,25	0,01	15,13	62,77	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	12,58	8,81	5,91	0,80	37,05	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	250	4,94	10,05	44,99	290,76	1,19	0,05	0,05	0,05	0,16	43,84	56,73	13,74	1,30	117,80	3,49	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		40,26	68,57	187,07	1 531,95	67,65	0,86	0,65	1,48	0,32	438,74	666,49	226,68	10,69	2 052,16	41,73	0,00	0,16		



5 день

«

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	170	7,10	9,24	40,24	273,61	0,67	0,11	0,16	0,04	0,09	143,23	160,98	37,90	0,87	249,01	12,69	0,00	0,02	2008	
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	40	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2012	
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ	190	0,21	0,00	15,75	63,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,83	8,15	5,61	0,81	28,17	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	400	9,60	9,43	71,04	408,46	0,71	0,16	0,19	0,04	0,09	160,96	194,33	53,41	2,28	315,88	12,69	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,00	0,01	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180	1,99	5,85	10,18	101,87	5,77	0,05	0,04	0,15	0,00	35,45	43,75	17,91	0,73	196,57	3,41	0,00	0,01	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	70	8,31	20,03	2,54	223,83	0,77	0,19	0,06	0,15	0,03	9,94	83,54	15,30	0,95	206,40	4,47	0,00	0,03	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	130	4,73	3,99	30,26	176,12	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	22,90	38,31	7,25	0,92	55,43	0,66	0,01	0,01	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,00	0,00	25,38	101,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	3,89	1,74	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	2008	
КИСЕЛЬ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	660	19,00	30,30	92,76	720,56	11,54	0,41	0,17	0,33	0,09	100,43	233,24	62,20	4,60	595,93	11,44	0,01	0,06		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
	70	4,62	8,68	39,07	252,04	0,00	0,08	0,00	0,06	0,00	10,50	39,21	6,30	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150/8	4,35	3,75	14,28	112,62	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,17	142,50	21,00	0,15	219,25	13,50	0,00	0,03	2008	
КЕФИР С САХАРОМ	228	8,97	12,43	53,35	364,66	1,05	0,14	0,26	0,10	0,00	190,67	181,71	27,30	0,64	219,25	13,50	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:																				
		37,57	52,16	217,15	1 493,68	13,30	0,71	0,62	0,47	0,18	452,06	609,28	142,91	7,52	1 131,06	37,63	0,01	0,11		
Всего за день:																				



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	170	6,80	8,66	28,17	218,13	1,10	0,14	0,00	0,04	0,00	119,48	190,73	58,10	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
	40	4,26	7,24	12,59	133,01	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	94,35	71,95	11,75	0,61	41,80	0,00	0,00	0,00	3	2012
	190	2,70	2,66	17,42	104,96	0,44	0,03	0,09	0,01	0,00	96,49	70,78	14,97	0,25	138,83	7,70	0,00	0,00	432	2008
	400	13,76	18,56	58,18	456,10	1,61	0,21	0,14	0,12	0,08	310,32	333,46	84,82	3,05	180,63	7,70	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	50	0,54	2,51	5,55	47,20	1,86	0,01	0,01	0,00	0,00	13,06	14,31	7,57	0,68	132,67	2,61	0,00	0,01	35	2012
	180	6,72	7,91	6,40	123,62	3,14	0,04	0,06	0,15	0,05	15,89	73,97	17,02	1,14	325,28	4,58	0,00	0,03		2008
	70	12,06	3,91	4,03	99,76	0,21	0,08	0,08	0,03	0,05	45,35	172,30	39,52	0,70	332,86	109,44	0,01	0,45	255	2012
	130	3,21	5,46	28,44	176,04	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	2,60	52,90	16,48	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
	180	0,00	0,00	20,91	83,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,70	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	402	2008
	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
	660	26,10	20,17	88,48	640,41	5,21	0,24	0,18	0,22	0,10	95,20	356,23	95,29	4,54	858,28	118,03	0,01	0,49		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
	70	19,89	15,22	72,81	507,81	44,08	0,11	0,01	0,02	0,03	77,01	225,98	77,56	3,57	3,55	0,30	0,00	0,00	451	2008
	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
	250	20,08	15,22	87,74	568,27	44,12	0,11	0,02	0,02	0,03	87,07	233,40	82,71	4,31	29,19	0,30	0,00	0,00		
		Итого за прием пищи:																		
		59,94	53,95	234,40	1 664,78	50,94	0,56	0,34	0,36	0,21	492,59	923,09	262,82	11,90	1 068,10	126,03	0,01	0,49		
Всего за день:																				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	2,41	3,77	5,25	65,05	0,44	0,02	0,09	0,02	92,74	62,03	10,34	0,10	124,64	7,65	0,00	0,00	112	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00	0,05	0,02	0,00	9,10	26,80	11,30	0,65	52,70	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	190	3,40	3,54	14,32	103,59	0,63	0,03	0,13	0,02	124,07	89,50	17,43	0,83	191,74	10,26	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	400	8,16	7,51	41,91	268,09	5,07	0,10	0,24	0,04	225,91	178,33	39,07	1,58	369,08	17,91	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,48	4,62	44,18	7,29	0,01	0,02	0,00	18,67	13,65	6,35	0,40	81,73	1,33	0,00	0,00		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,58	6,46	6,73	92,24	7,65	0,04	0,05	0,21	40,59	36,40	15,86	0,68	238,82	4,09	0,00	0,02	67	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	18,70	18,16	25,78	342,22	11,42	0,19	0,21	0,95	65,57	216,00	56,03	2,80	934,25	14,69	0,02	0,15	302	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	0,00	1,62	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	24,61	27,48	60,28	588,84	26,36	0,33	0,31	1,16	142,37	308,80	92,86	5,38	1 321,54	21,51	0,02	0,17			
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	70	4,06	5,45	21,34	151,17	0,02	0,03	0,04	0,04	1,13	23,95	60,53	14,17	0,45	46,66	1,03	0,00	0,01	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,25	5,45	36,27	211,63	0,06	0,03	0,05	0,04	1,13	34,01	67,95	19,32	1,19	72,30	1,03	0,00	0,01		
Всего за день:		37,02	40,44	138,46	1 068,56	31,49	0,46	0,60	1,24	402,29	555,08	151,25	8,15	1 762,92	40,45	0,02	0,18			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	170	4,18	7,41	25,34	185,52	0,45	0,04	0,11	0,03	0,08	95,45	97,84	21,75	0,33	152,91	8,14	0,00	0,01	189	2008
	40	4,26	7,24	12,59	133,01	0,07	0,04	0,05	0,07	0,08	94,35	71,95	11,75	0,61	41,80	0,00	0,00	0,00	3	2012
	190	2,86	2,94	16,09	103,09	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	93,86	72,77	17,80	0,45	154,18	7,70	0,00	0,00	433	2008
	400	11,30	17,59	54,02	421,62	0,96	0,10	0,25	0,11	0,16	283,66	242,56	51,30	1,39	348,89	15,84	0,00	0,01		
Обед																				
	50	0,68	2,55	4,28	43,04	2,20	0,03	0,02	0,20	0,00	10,20	19,99	9,77	0,38	159,13	1,58	0,00	0,02		2012
	180	1,98	3,88	8,31	76,57	4,57	0,05	0,06	0,25	0,05	52,44	45,53	15,13	0,77	200,56	4,54	0,00	0,01	115	2008
	70	11,64	13,61	74,48	467,35	8,47	0,17	0,08	0,00	0,00	32,83	189,29	58,08	1,77	277,53	4,85	0,02	0,07	306	2008
	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
	180	0,28	0,13	21,33	88,70	46,80	0,01	0,02	0,08	0,00	12,15	1,30	2,92	0,21	5,22	0,00	0,00	0,00	441	2008
	20	2,33	0,19	15,34	72,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,53	23,81	9,36	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	115	2012
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
	655	25,97	26,58	167,94	1 017,01	62,04	0,53	0,22	0,56	0,05	134,65	477,67	218,01	8,47	717,08	12,37	0,02	0,10		
Полдник																				
	100	5,40	8,59	20,09	179,99	0,03	0,04	0,04	0,05	0,10	83,80	64,64	7,22	0,65	45,94	0,44	0,01	0,01	210	2008
	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,06	7,42	5,15	0,74	25,64	0,00	0,00	0,00	430	2008
	280	5,59	8,59	35,02	240,45	0,07	0,04	0,05	0,05	0,10	93,86	72,06	12,37	1,39	71,58	0,44	0,01	0,01		
		42,86	52,76	256,98	1 679,08	63,07	0,67	0,52	0,72	0,31	512,17	792,29	281,68	11,25	1 137,55	28,65	0,03	0,12		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	428,99	518,41	2 012,61	14 467,76	313,48	5,98	5,64	7,69	3,17	4 516,37	6 685,85	1 835,37	88,76	14 201,29	563,82	0,22	2,20
Среднее значение за период	42,90	51,84	201,26	1 446,78	31,35	0,60	0,56	0,77	0,32	451,64	668,59	183,54	8,88	1 420,13	56,38	0,02	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	32.2	55.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	663	254

