



Утверждаю:
 Начальник управления образования
 администрации МО Славянский район
 Е.А. Шурова
 "08" августа 2023 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

дн	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур	витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	I	F
ДЕНЬ 1																	
1	ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая манная молочная	1/150	3,83	5,60	15,82	85,67	88	0,04	0,04	33,50	0,43	107,56	4,50	94,50	0,39	0,003	0,25
1	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,84	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
1	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	5,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
1	Итого		8,94	13,51	42,84	293,35		0,17	0,14	140,81	0,85	217,56	16,66	215,85	1,82	0,009	0,38
1	2-й ЗАВТРАК																
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075
1	ОБЕД																
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/40	2,36	2,04	4,73	45,77	53	0,01	0,01	3,54	5,02	62,40	2,00	22,00	0,20	0,005	0,09
1	свекольник со сметаной и луком	1/180/20	5,60	5,49	12,10	90,20	34	0,02	0,04	60,11	9,26	57,18	4,72	63,86	0,20	0,010	0,02
1	рис с овощами	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,10
1	гуляш из говядины	1/40/40	4,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,06	84,35	0,64	18,70	0,00	58,00	0,08	0,003	0,25
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
1	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
1	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
1	Итого за обед		15,85	14,78	79,15	520,12		0,17	0,21	183,49	25,39	157,69	16,72	223,76	1,32	0,030	0,55
1	ПОЛДНИК																
1	пирожок с повидлом	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05
1	Кисло-молочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
1	Итого за полдник		6,22	6,57	20,46	192,42		0,06	0,25	7,47	0,17	209,00	1,00	22,41	0,32	0,001	0,05
1	Итого за день		31,42	35,25	152,25	1050,30		0,60	0,70	336,72	34,31	600,00	60,38	524,27	7,51	0,050	1,05
ДЕНЬ 2																	
2	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
2	Какао с молоком (витамина.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
2	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00
2	Итого за завтрак		8,30	11,88	48,28	335,71		0,17	0,11	21,73	1,18	187,42	15,49	123,18	2,17	0,020	0,30
2	2-й ЗАВТРАК																
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,2	57	0,6	1,5	22	107	0,1	0,000	0
2	ОБЕД																
2	салат из белокочанной капусты	1/40	1,05	3,00	4,15	47,15	54-7з	0,02	0,01	35,02	26,30	27,00	2,80	10,00	0,98	0,007	0,03
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,05	2,12	7,40	82,93	54-25с	0,12	0,02	89,76	3,90	33,50	5,50	60,76	1,37	0,011	0,02
2	птица в соусе с томатом	1/60	3,73	2,52	3,77	56,04	179	0,03	0,01	90,50	1,11	20,71	2,14	90,00	1,05	0,007	0,30
2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	18,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	0,02	2,10	4,30	0,10	0,000	0,00
2	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00

Итого за обед		13,68	11,37	67,17	433,23		0,27	0,13	243,77	31,33	86,23	18,52	193,53	4,19	0,031	0,43	
ПОЛДНИК																	
2	запеканка из творога	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	244	0,05	0,01	15,80	0,22	82,75	5,00	99,94	0,76	0,002	0,30
2	молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0
2	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
2	Итого за полдник		9,05	11,86	26,68	220,21		0,11	0,26	15,83	0,43	323,45	5,00	100,18	0,76	0,002	0,30
Итого за день			31,58	35,23	152,23	1054,60		0,58	0,70	338,33	33,54	588,60	61,01	523,89	7,22	0,053	1,03
ДЕНЬ 3																	
ЗАВТРАК																	
3	Каша овсяная молочная	1/150	3,64	3,82	20,90	109,00	93	0,04	0,05	10,00	0,51	138,17	3,33	81,64	0,25	0,010	0,145
3	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,000	0,002
3	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,88	0,000	0,111
3	Итого за завтрак		7,78	9,88	41,25	287,40		0,15	0,10	21,07	1,19	245,39	13,75	123,09	2,02	0,010	0,258
2-й ЗАВТРАК																	
3	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,075
ОБЕД																	
3	салат из свеклы с сыром	1/40	2,35	6,00	4,55	65,10	90	0,01	0,03	13,12	2,28	90,03	2,17	34,74	0,06	0,000	0,036
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	77,80	3,60	50,22	0,19	0,000	0,390
3	котлета рыбная любительская	1/60	4,44	5,53	4,55	67,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	35,00	3,00	45,05	0,08	0,010	0,050
3	Пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,80	0,07	0,000	0,045
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,052
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
3	Итого за обед		17,25	18,74	78,99	538,04		0,23	0,32	235,91	19,41	248,13	18,40	223,71	0,93	0,021	0,612
ПОЛДНИК																	
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-4о	0,01	0,16	73,20	0,12	44,00	3,80	81,20	0,13	0,000	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/40	1,53	2,7	2,3	33,67	62	0,01	0,01	0,01	4,97	30,33	2,00	9,00	0,06	0,000	0,034
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,000
3	Итого за полдник		6,34	6,07	22,45	172,10		0,04	0,18	73,51	5,13	82,13	11,90	108,40	1,11	0,010	0,114
3	Итого за день		31,78	35,10	152,49	1041,95		0,615	0,70	335,44	33,63	591,40	60,05	517,45	7,61	0,051	1,06
ДЕНЬ 4																	
ЗАВТРАК																	
4	Каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
4	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
4	Бутерброд с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	99,01	4,30	53,00	0,10	0,001	0,03
4	кондитерское изделие	1/10	1,91	2,07	6,56	55,16	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	3,70	1,74	1,70	0,05	0,000	0,00
4	Итого		10,05	11,54	55,36	306,08		0,21	0,23	80,87	2,39	256,76	14,37	221,13	1,20	0,015	0,17
2-й ЗАВТРАК																	
4	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,02	0	0,6	10	10	24	0,1	0,000	0
ОБЕД																	
4	салат из соленых огурцов с луком	1/40	0,05	2,49	0,96	29,60	19	0,01	0,01	3,20	13,30	2,27	2,93	3,51	0,24	0,000	0,04
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,74	2,34	13,14	100,84	54-20с	0,10	0,11	80,76	9,74	18,00	4,06	16,68	1,04	0,000	0,04
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/15	3,28	4,53	4,08	101,01	452	0,02	0,09	9,60	2,15	16,00	3,57	48,90	1,46	0,005	0,19
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
4	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,00
4	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
4	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
4	Итого за обед		13,25	13,24	61,86	436,09		0,25	0,31	107,35	25,23	54,47	22,64	115,76	4,35	0,021	0,39
ПОЛДНИК																	
4	пудинг творожно яблочный	1/110	5,88	7,86	11,29	161,36	54-4т	0,05	0,05	128,00	4,65	85,30	3,07	118,50	1,64	0,004	0,19

4	молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,02	30,7	0	0,03	0	0,000	0	
4	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	0,05	0,06	19,8	0,78	159	10	42	0,14	0,010	0,3	
	Итого за полдник		7,63	10,11	25,29	243,11		0,11	0,12	147,80	5,45	275,00	13,07	160,53	1,78	0,014	0,49	
	Итого за день		31,48	35,01	152,61	1050,73		0,60	0,68	336,02	33,67	596,23	60,08	521,42	7,43	0,050	1,05	
ДЕНЬ 5																		
5	ЗАВТРАК																	
5	Каша молочная гречневая	1/150	3,83	4,35	19,95	100,48	54-20к	0,04	0,06	15,97	0,30	104,00	4,50	88,50	0,180	0,015	0,100	
5	Какао с молоком (витамины.)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,09	11,07	0,68	94,5	4,8	20	0,001	0,010	0,170	
	Итого за завтрак		6,43	6,95	30,55	200,88		0,08	0,15	27,04	1,00	198,50	9,30	108,50	0,181	0,025	0,270	
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,683	0,000	0,111	
5	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,050	0,000	0,000	
5	Итого за завтрак		9,00	12,72	46,80	330,88		0,19	0,15	123,71	0,98	219,70	16,66	144,25	0,914	0,025	0,381	
5	2-й ЗАВТРАК																	
5	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	6,050	0,000	0,075	
5	ОБЕД																	
5	рассольник Пенинградский	1/180	4,72	4,80	17,62	125,52	54-3с	0,04	0,042	88,04	5,54	51	5,8	25,4	0,270	0,003	0,089	
5	Жаркое по-домашнему	1/120	7,44	8,30	10,32	189,33	54-9м	0,03	0,11	10,38	2,72	40,60	4,90	85,78	0,100	0,008	0,220	
5	икра свекольная	1/40	0,85	2,8	4,55	40,7	54-15з	0,001	0,005	3,04	2,84	32,5	1,8	25	0,009	0,000	0,070	
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,000	0,001	0,052	
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,009	0,010	0,039	
5	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000	0,000	
5	Итого за обед		15,57	16,33	73,61	532,31		0,181	0,247	105,54	17,6	140,8	18,6	168,28	0,388	0,022	0,470	
5	ПОЛДНИК																	
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	13,4	92,5	311	0,01	0,14	96,50	3,13	152,50	2,75	88,70	0,090	0,002	0,090	
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/40	0,68	1,2	1,44	25,2	28	0,01	0,07	6,86	3,98	66,08	1,80	43,60	0,008	0,001	0,009	
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,02	0,11	6,55	31,22	пром	0,01	0,00	0,00	0,00	2,20	1,53	7,33	0,019	0,000	0,026	
5	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	0,00	7,20	0,000	0,000	0,000	
5	Итого за полдник		6,46	5,87	21,39	150,32		0,03	0,22	103,66	7,15	225,28	6,08	146,83	0,117	0,003	0,125	
5	Итого за день		31,44	35,33	151,60	1057,92		0,61	0,72	337,86	33,63	601,53	57,34	521,61	7,47	0,05	1,051	
ДЕНЬ 6																		
6	ЗАВТРАК																	
6	макароны запеченные с яйцом, сыром	1/120	3,32	4,15	6,50	90,28	420/421	0,05	0,05	10,54	2,45	83,42	4,2	56	0,3	0,001	0,158	
6	Какао с молоком (витамины.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17	
	Итого за завтрак		5,92	7,75	17,10	190,68		0,09	0,10	21,61	1,33	187,97	9,0	76	1,48	0,011	0,328	
6	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111	
6	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,000	
6	Итого за завтрак		8,49	13,52	33,35	320,68		0,20	0,10	118,28	3,13	199,12	16,36	111,75	2,12	0,01	0,44	
6	2-й ЗАВТРАК																	
6	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0,6	10	10	24	0,1	0	0	
6	ОБЕД																	
6	икра кабачковая	1/40	0,80	0,67	2,53	31,60	пром	0,01	0,01	5,74	4,96	14,00	2,50	6,00	0,18	0,00	0,02	
6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с	0,02	0,04	80,60	11,98	82,60	5,20	42,60	0,57	0,00	0,13	
6	каша гречневая	1/110	4,51	4,62	10,09	90,38	54-4г	0,08	0,09	14,08	0,00	11,00	4,60	56,50	0,93	0,00	0,07	
6	тфетел из говядины с рисом с соусом	1/60/15	4,37	4,19	20,43	109,38	0,00	0,09	0,08	11,80	4,90	13,20	4,60	91,07	2,15	0,00	0,09	
6	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром	0,01	0,03	35,00	2,60	18,00	6,00	25,00	0,58	0,00	0,00	
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04	
6	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00	
6	Итого за обед		14,80	14,13	73,06	461,42		0,31	0,33	147,22	24,44	147,50	28,90	243,27	4,75	0,01	0,35	
6	ПОЛДНИК																	
6	Сырники из творога	1/100	5,60	5,27	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,04	14,73	5,39	167,00	5,67	145,00	0,56	0,03	0,25	
	молоко сгущ.	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0	0	
6	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,015	0,015	0	0,15	46,05	0	0,045	0	0	0	
6	Итого за полдник		7,35	7,52	35,67	202,45		0,07	0,07	14,73	5,64	243,75	5,67	145,08	0,56	0,03	0,25	
6	Итого за день		31,19	35,29	152,18	1050,00		0,61	0,70	337,23	33,81	600,37	60,93	524,10	7,53	0,05	1,04	

9	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	2,05	0,010	0,075	
9	ОБЕД																	
9	икра кабачковая	1/40	0,80	2,47	3,93	41,60	пром	0,01	0,01	6,72	4,96	10,00	2,80	12,00	0,31	0,005	0,000	
9	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,52	64,96	111	0,02	0,04	100,60	8,70	6,57	1,45	7,00	0,67	0,001	0,100	
9	Котлеты рубленные из телятины	1/60	3,95	2,56	7,50	104,04	54-5м	0,02	0,03	3,78	1,00	10,00	1,40	84,00	0,62	0,001	0,010	
9	рис отварной с овощами	1/110	1,03	2,36	19,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,100	
9	чай с лимоном	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн	0	0,01	0,34	2,16	6,5	4,14	7,65	0,69	0,000	0,000	
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039	
9	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000	
9	Итого за обед		10,55	10,77	67,61	430,53		0,16	0,18	142,85	20,79	44,48	19,69	180,75	2,94	0,018	0,249	
9	ПОЛДНИК																	
9	запеканка из творога	1/100	5,13	5,10	13,40	110,08	54-1т	0,01	0,06	122,87	2,52	38,00	4,05	100,33	0,80	0,002	0,308	
9	молоко сгущенное	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0,000	
9	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,26	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,000	
9	Итого за полдник		9,49	10,26	24,45	221,09		0,07	0,33	122,90	2,73	268,70	4,05	100,57	0,80	0,002	0,308	
9	Итого за день		31,50	35,64	152,18	1049,54		0,59	0,72	336,77	33,54	614,01	59,65	525,40	7,51	0,052	1,057	
ДЕНЬ 10																		
10	ЗАВТРАК																	
10	каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127	
10	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02	
10	Бутерброд с маслом	1/30		1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
10	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	0,00	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00	
10	Итого за завтрак		7,84	12,14	55,22	298,19		0,27	0,15	75,54	2,22	175,25	15,69	202,18	1,78			
10	2-й ЗАВТРАК																	
10	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0,000	0	
10	ОБЕД																	
10	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/40	0,45	3,02	8,15	43,67	21	0,01	0,01	0,00	2,67	24,06	0,00	0,00	0,04	0,000	0,00	
10	Суп картофельный с клецками	1/180		3,16	2,36	9,90	92,50	91	0,02	0,01	11,26	3,31	39,48	1,52	1,40	0,45	0,004	0,05
10	тфетели из печени с томатом	1/60	2,30	3,37	8,09	60,11	284,00	0,03	0,03	42,10	14,18	1,48	2,63	5,40	1,92	0,003	0,01	
10	картофельное пюре	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,020	
10	кисель из кураги витамин	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром.	0,01	0,03	30,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	
10	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00	
10	Итого за обед		10,15	12,08	61,07	391,50		0,20	0,24	100,81	27,96	127,02	15,38	104,50	3,21	0,007	0,08	
10	ПОЛДНИК																	
10	икра свекольная	1/40	0,85	2,20	4,55	45,10	54-15з	0,01	0,01	13,80	2,75	44,50	2,00	22,00	0,62	0,015	0,08	
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,30	1,76	90,27	54-1о	0,03	0,05	79,60	0,16	88,67	1,07	45,02	1,12	0,004	0,21	
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,03	
10	молоко кипяченое	1/50	3,84	3,47	9,60	106,60	пром.	0,04	0,02	11,16	0,09	13,50	1,50	33,30	0,48	0,000	0,40	
10	Итого за полдник		12,99	11,14	25,74	288,80		0,10	0,08	104,56	3,00	148,97	6,87	111,32	2,41	0,029	0,72	
10	Итого за день		31,53	35,47	152,13	1043,94		0,60	0,67	337,91	33,78	600,24	59,94	525,00	7,50	0,050	1,05	

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022. Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада"2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна