

✓	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,94	54,4	0	0,02	15,4	27,4	0,35
23	Оладьи с повидлом	125	9,05	11,37	49,1	335	0,18	0,17	0,44	101,3	1,57
155	<del>Оладьи с повидлом</del>	20	0,06	0,008	12,8	48,3	0,002	0,004	0,32	2,38	0,08
79	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
179	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ИТОГО</b>		15,678	18,72	101,9	635,7	0,296	0,358	27,33	267,24	4,926
	Всего за день		61,753	55,89	296,2	1936,3	1,014	1,9874	48,02	740,61	21,5
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>12</b>
	Отклонения (%)		14,36	-6,85	13,49	7,57	12,70	98,74	-3,96	-17,71	79,18



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красноярский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День: Неделя	Вторник		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
	первая	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
103		Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,9	0,72
80		Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,7	0,49
147		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
		<b>ИТОГО</b>		13,03	21,24	56,03	467,73	0,204	0,392	2,34	332,9	1,83
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3
		<b>ИТОГО</b>		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7
<b>ОБЕД</b>												
36		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	102,97	0,112	0,062	8,25	24,6	1,08
58, 169		Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	80	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	65,46	0,82
136		Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,6	1,28

26,2

4,3



70	Компот из свежих яблоч	180	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,044</b>	<b>20,65</b>	<b>84,41</b>	<b>617,44</b>	<b>0,393</b>	<b>0,361</b>	<b>20,13</b>	<b>239,7</b>	<b>6,37</b>
<b>УИЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
19	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	0,033	0,026	6,15	13,92	0,51
	Пудинг из творога с рисом и повидлом	150	22,09	14,91	29,9	336	0,06	0,33	0,285	180,8	0,93
143	яблочным	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
74	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,86</b>	<b>18,96</b>	<b>89,64</b>	<b>624,12</b>	<b>0,143</b>	<b>0,396</b>	<b>7,525</b>	<b>218,6</b>	<b>2,64</b>
	Всего за день		61,624	61,11	247,4	1786,96	0,774	1,168	32	801,7	12,54
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>12</b>
	Отклонения (%)		14,12	1,85	-5,20	-0,72	-14,00	16,80	-36,01	-10,92	4,50

34,6

34,9



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих МДОУ "Красногорский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием

День: Неделя	Среда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные	
	первая	Приём пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
107		Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92
79		Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
148		Бутерброд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
		<b>ИТОГО</b>		14,94	16,75	63,82	466	0,233	0,364	2,58	345,46	2,756
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
83		Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3
		<b>ИТОГО</b>		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7
<b>ОБЕД</b>												
25		Борщ с капустой и картофелем	250	1,817	4,91	12,74	102,5	0,048	0,042	10,28	44,37	1,19
109		Плов из птицы	210	21	19,4	35,13	399	0,252	0,105	0,546	39,64	1,9
72		Компот из кураги	180	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11

25,5

4,3











✓ 1	Салат из горошка зелёного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,063	0,028	6,6	12,87	0,41
✓ 138	Омлет натуральный	80	7,056	13,58	1,35	156,3	0,048	0,3	0,12	57,1	1,45
76	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
179	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	<b>ИТОГО</b>		11,68	17,41	39,39	360,46	0,189	0,369	16,75	102,97	4,94
	Всего за день		46,75	51,27	203,91	1462,6	0,8538	1,168	53,807	626,71	14,746
	<b>Рекомендуется</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>12</b>
	Отклонения(%)		-13,42	-14,55	-21,87	-18,74	-5,13	16,84	7,61	-30,37	22,88

24,6



**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих  
МДОУ "Хвостовский детский сад" с 12-ти часовым пребыванием**

День. Неделя	Пятница		Приём пищи, наименование блюда порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	первая	Б			Ж	У	В1		В2	С	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
102		200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
80		180	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
148		45	Бутерброд с сыром Российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
			<b>ИТОГО</b>		15,17	21,14	52,75	462,23	0,207	0,416	2,41	424,57	2,1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
83		100	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
		15	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3
			<b>ИТОГО</b>		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7
<b>ОБЕД</b>													
39		250	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0,145	9,11	45,3	1,26
65, 166		160/30	Запеканка картофельная с мясом с соусом	160/30	12,23	10,04	29,63	258,35	0,118	0,133	24,51	29,03	1,98
71		180	Компот из апельсинов	180	0,396	0,09	30,6	124,74	0,018	0,018	11,61	21,16	0,22
		60	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
			<b>ИТОГО</b>		25,186	19,25	94,6	654,74	0,344	0,344	45,23	116,49	5,8
												28,2	
												4,7	
												39,9	



