СОГЛАСОВАНО
Заведующий
МАДОУ «№3»

_____ Вилачева Е.В.

«01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МП «Комбинат школьного питания»

_____А.П. Деминская

«01» сентября 2025 г.

Примерный десятидневный цикличный рацион питания

детей посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

в возрасте от 1 до 3 лет

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

1-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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	4,3	4,9	18,5	135,30	0,11	0,113	0	38,4	113,6	3,7	122,1	0,147
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,012	8,6	100	55	12	7,16	0,27
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,6	3,2	10,63	81,72	0,03	0,06	0,98	28,2	112,3	7,8	74,1	0,09
Итого за прием пищи:		**370**	**8,58**	**9,87**	**41,89**	**290,71**	**0,174**	**0,195**	**9,58**	**166,6**	**285,9**	**26,3**	**216,36**	**0,727**
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	4,48
Итого за прием пищи:		**125**	**0,125**	**0**	**12,5**	**50,5**	**0**	**0,002**	**3,00**	**0**	**9,25**	**5**	**8,8**	**4,48**
Обед:														
88	Суп куриный с вермишелью	150	3,3	5,36	14,08	117,76	0,3	0,201	0,262	62,3	79,85	3,7	61,83	0,865
326	Мясо тушеное с овощами	160	7,99	10,67	15,71	190,83	0,072	0,201	0,3	78,2	86,1	4,94	81,47	0,544
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,012	0,75	24	62	6	17,8	0,27
394	Кисель из ягод свежих	150	0,21	0,12	23,4	95,52	0,002	0,02	15,8	0	57,5	0,81	5	0,094
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,8	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,8	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**540**	**14,73**	**16,55**	**71,79**	**493,71**	**0,436**	**0,45**	**17,112**	**164,5**	**295,05**	**20,35**	**200,30**	**2,19**
Уплотненный полдник:														
321	Плов из филе птицы	160	8,93	12,08	21,78	231,56	0,05	0,05	1,807	58,2	83,2	11,16	109,7	0,55
	Огурец свежий	40	0,03	0,2	0,8	5,12	0,04	0,024	0,6	0	13,96	5,2	34,3	0,36
394	Компот из фруктов сушеных	180	0,4	0,02	10,63	44,30	0,002	0,05	1,29	0	21,62	2	49,45	0,7
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,8	13	0,22
386	Выпечное изделие	50	2,93	3,7	15,2	105,82	0,03	0,02	10	17	7,1	2,3	11	0,57
Итого за прием пищи:		**455**	**13,59**	**16,2**	**56,61**	**426,6**	**0,122**	**0,14**	**13,697**	**75,2**	**130,48**	**20,66**	**204,45**	**2,18**
Итого за первый день:		**1490**	**37,025**	**42,62**	**182,79**	**1261,5**	**0,73**	**0,80**	**43,389**	**406,3**	**720,68**	**72,31**	**629,91**	**9,58**

2-й день															
Нормативный документ	Наименование блюд	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 гречневая с маслом	155	5,3	4,6	20,2	143,4	0,103	0,04	6	42,3	116,9	3,2	109,6	1,49
227	Бутерброд с повидлом и маслом	45	2,6	3,6	14,2	99,6	0,041	0,04	0,09	43,2	19,93	4,3	24,1	0,71
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		**350**	**7,94**	**8,21**	**41,39**	**271,21**	**0,14**	**0,08**	**6,11**	**85,5**	**144,83**	**8,4**	**135,3**	**2,39**
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	40,62	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Итого за прием пищи:		**100**	**2,15**	**1,78**	**4**	**40,62**	**0,02**	**0,024**	**3**	**30**	**123,88**	**4,46**	**44,56**	**0,06**
Обед:														
63	Борщ с капустой и картофелем	150	4,36	5,31	10,1	105,63	0,04	0,15	7,6	41,9	58,46	14,11	31,88	0,675
305	Суфле из отварного мяса с тыквой	50/20	6,77	8,24	9,67	139,92	0,26	0,24	14,6	64,36	26,08	26,57	13,43	0,6
218	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,8	3,7	22,6	138,90	0,071	0,1	0	49	10,7	3,64	72	1,6
394	Напиток клубничный	150	0,3	0,015	14,8	60,54	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**530**	**18,13**	**17,67**	**75,77**	**534,59**	**0,417**	**0,52**	**29,80**	**155,26**	**128,71**	**51,72**	**163,06**	**3,60**
Уплотненный полдник:														
254	Пудинг из творога с яблоками	130	7,7	10,8	16,7	194,80	0,08	0,022	0,4	132,7	174,7	6,3	181,36	2,44
376	Соус вишневый	20	0,16	0,04	21	85,00	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	155	0,12	0,018	8,5	34,64	0,04	0,14	1,19	0	112	1,3	82,6	0,28
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
437	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		**455**	**11,03**	**15,118**	**73,84**	**475,54**	**0,182**	**0,22**	**1,70**	**136,7**	**328**	**11,3**	**302,46**	**3,27**
Итого за второй день :		**1435**	**39,25**	**42,77**	**195**	**1321,96**	**0,763**	**0,84**	**40,61**	**407,46**	**725,42**	**75,88**	**645,38**	**9,32**

3-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 манная с маслом	155	3,62	4,6	23,8	151,08	0,04	0,1	0,32	35,8	114,3	3,8	63,5	0,08
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	133,53	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	150	2	2,33	11,31	74,21	0,04	0,14	1,19	21,5	124	9,5	87,6	0,28
Итого за прием пищи:		**345**	**8,07**	**14,18**	**49,73**	**358,82**	**0,12**	**0,27**	**1,51**	**109,3**	**240,7**	**13,3**	**156,3**	**0,38**
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	4,48
Итого за прием пищи:		**125**	**0,125**	**0**	**12,5**	**50,5**	**0**	**0,002**	**3**	**0**	**9,25**	**5**	**8,8**	**4,48**
Обед:														
1352	Суп деревенский с курой	150	2,5	3,2	7,1	67,20	0,148	0,078	4,3	74,5	104,3	6,9	31,5	0,056
292	Жаркое по-домашнему из филе птицы	170	13,4	9,41	23,33	231,61	0,23	0,24	5,68	108	114	14,3	179,8	0,305
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,175	12	51,22	0,01	0,05	24,6	0	78,4	2,6	2,6	0,47
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**520**	**19,21**	**13,185**	**61,03**	**439,63**	**0,43**	**0,388**	**34,58**	**182,5**	**306,3**	**28,7**	**248,1**	**1,25**
Уплотненный полдник														
309	Греча по-купечески	130	8,2	6,93	24,81	194,41	0,07	0,07	1,09	81,8	95,84	9,78	116,59	0,88
55	Икра свекольная	30	0,5	7,02	8,89	100,74	0,03	0,04	0	29,5	35,2	7,8	53,8	1,14
411	Чай с сахаром	155	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		**440**	**10,44**	**14,56**	**58,69**	**407,56**	**0,17**	**0,14**	**1,57**	**111,3**	**152,61**	**25,08**	**217,79**	**3,03**
Итого за третий день:		**1430**	**37,845**	**41,925**	**181,95**	**1256,51**	**0,72**	**0,80**	**40,66**	**403,1**	**708,86**	**72,08**	**630,99**	**9,14**

4-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 пшеничная с маслом	155	3,2	2,86	19,26	115,58	0,128	0,4	0,55	41,8	86,03	5,1	92	0,96
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	5,16	3,99	0	56,55	0	0,09	0,12	31,5	150	7,5	60	0,105
411	Чай с сахаром	155	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
1261	Батон	30	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**350**	**10**	**7,06**	**36,65**	**250,14**	**0,15**	**0,5**	**0,69**	**73,3**	**249,03**	**16,3**	**166,6**	**1,475**
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,15	1,78	4	41,77	0,02	0,024	3	30	123,88	4,46	44,56	0,06
Итого за прием пищи:		**100**	**2,15**	**1,78**	**4**	**41,769**	**0,02**	**0,024**	**3**	**30**	**123,88**	**4,46**	**44,56**	**0,06**
Обед:														
83	Суп картофельный	150	2,5	3,2	7,1	67,20	0,048	0,078	8,3	54,5	39,8	6,9	31,5	0,56
303	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,67	6,18	11	126,30	0,04	0,03	0,44	61,4	58,28	9,86	39,9	0,48
143	Капуста тушеная	110	3,024	6,82	9,06	109,72	0,19	0,015	0	72,32	59,6	8,2	58,96	2,54
417	Компот из свежих фруктов	150	0,41	0,175	12	51,22	0,01	0,05	25,4	0	16	2,6	2,6	0,47
21090	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**460**	**15,504**	**16,775**	**57,76**	**444,03**	**0,332**	**0,193**	**34,14**	**188,22**	**183,28**	**32,46**	**167,16**	**4,47**
Уплотненный полдник														
251	Запеканка из творога с тыквой	130	7,92	10,4	14,3	182,48	0,16	0,016	1,28	78,9	118,34	13,06	209,89	2,16
376	Соус черносмородиновый	20	0,16	0,04	21	85,00	0,01	0,04	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,2
414	Кофейный напиток с молоком	150	0,12	2,14	21,4	105,34	0,01	0,006	1,29	32	10,86	2	3,3	0,7
386	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21090	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**450**	**11,25**	**16,84**	**84,34**	**533,92**	**0,222**	**0,092**	**2,68**	**114,9**	**170,5**	**18,76**	**251,69**	**3,59**
Итого за четвертый день :		**1360**	**38,904**	**42,455**	**182,75**	**1269,86**	**0,72**	**0,809**	**40,51**	**406,42**	**726,69**	**71,98**	**630,01**	**9,60**

5-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 :														
229	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,12	3,06	18,4	117,62	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	2,5	133,2	1,3
5	Закрытый бутерброд с повидлом	45	1,46	3,93	19,72	120,09	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
416	Какао с молоком	150	2	2,2	10,8	71,00	0,04	0,3	1,5	20	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		**350**	**7,58**	**9,19**	**48,92**	**308,71**	**0,20**	**0,35**	**2,05**	**94,85**	**271,8**	**30**	**202,1**	**1,99**
Второй завтрак:														
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		**125**	**1,45**	**4,06**	**17,24**	**111,3**	**0,02**	**0,02**	**0,01**	**4**	**4,6**	**0,2**	**14,1**	**0,31**
Обед:														
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,15	4,71	4,31	72,23	0,03	0,05	8,16	73,5	87,4	4,73	18,5	0,48
285	Пудинг рыбный	50	6,8	4,76	3,47	83,92	0,044	0,08	2,79	64,13	64,7	6,2	73,63	1,7
332	Соус белый основной	20	1,43	3,12	9,13	70,32	0,01	0,068	2,62	32,5	51,98	4,5	31,43	0,5
180	Рис отварной с овощами	110	2,20	4,50	23,49	143,26	0,04	0,01	0,07	46,10	62,73	4,50	65,62	0,83
13	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
3267	Напиток вишневый	150	0,3	0,015	14,8	60,54	0,002	0,005	7,6	0	23,87	2,5	11,55	0,3
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**535**	**15,21**	**17,505**	**64,20**	**475,19**	**0,15**	**0,247**	**27,24**	**216,23**	**309,24**	**28,73**	**246,23**	**4,37**
Уплотненный полдник														
238	Омлет паровой с мясом	120	9,2	5,7	3,18	103,77	0,3	0,094	4,26	57,3	57,6	3,2	78	0,5
34	Салат из свеклы	30	1,43	3,12	6,13	60,01	0,01	0,068	6,62	32,5	51,98	4,5	51,43	0,83
411	Чай с сахаром	185	0,04	0,01	6,99	28,92	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
450	Кондитерское изделие	75	1,8	2,55	27,7	144,67	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**435**	**14,07**	**11,58**	**54,4**	**388,42**	**0,379**	**0,195**	**11,36**	**89,8**	**135,28**	**16,1**	**171,43**	**2,36**
Итого за пятый день:		**1445**	**38,31**	**42,335**	**184,76**	**1283,62**	**0,747**	**0,81**	**40,66**	**404,88**	**720,92**	**75,03**	**633,86**	**9,03**

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

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:	8,43	9,70	43,72	295,92	0,16	0,28	3,99	105,91	238,45	18,86	175,33	1,39
Второй завтрак	1,20	1,52	10,05	58,94	0,01	0,01	2,40	12,80	54,17	3,82	24,16	1,88
Обед	16,56	16,34	66,11	477,43	0,35	0,36	28,57	181,34	244,52	32,39	204,97	3,18
Уплотненный полдник	12,08	14,86	65,58	446,41	0,21	0,16	6,20	105,58	183,37	18,38	229,56	2,89
Итого за неделю:	38,27	42,42	185,45	1278,69	0,74	0,81	41,17	405,63	720,51	73,46	634,03	9,33
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	100,40	103,21	107,67	84,55	98,50	155,00	44,31	117,68	149,03	117,88	125,24	69,62
Второй завтрак	57,14	64,85	99,00	84,20	30,00	32,00	26,69	56,89	135,43	95,6	69,04	375,6
Обед:	112,63	99,31	93,05	97,43	126,07	114,10	181,42	115,14	87,33	115,69	83,66	90,74
Уплотненный полдник	95,84	105,39	107,68	106,29	89,4167	58,52	45,94	78,21	76,41	76,58	109,32	96,20
Итого за неделю:	101,23	100,29	101,51	101,48	102,39	100,10	101,64	100,16	100,07	102,02	100,64	103,69

6-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 пшенная с маслом	155	3,2	3,06	18,26	113,38	0,1	0,05	0,45	35,68	98,4	4,3	92	0,56
7	Сыр полутвердый с жирностью не более 45%	10	3,9	3,99	0	51,51	0	0,1	0,105	41,19	150	7,5	60	0,105
6	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	32,98	0,001	0,08	0	54	2,4	0	3	0,02
414	Кофейный напиток с молоком	150	0,12	0,14	21,4	87,34	0,008	0,006	1,29	31	10,86	2	3,3	0,7
	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	69,75	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		**350**	**9,66**	**11,08**	**54,15**	**354,96**	**0,16**	**0,238**	**1,845**	**161,87**	**268,56**	**26,07**	**185**	**1,985**
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	2,80
Итого за прием пищи:		**125**	**0,125**	**0**	**12,5**	**50,5**	**0**	**0,002**	**3**	**0**	**9,25**	**5**	**8,8**	**2,8**
Обед:														
254	Бульон куриный с яйцом	150/20	3,56	6,07	2,27	77,95	0,033	0,15	1,09	109	38,67	2,1	21,31	0,31
307	Пудинг из говядины	50/5	7,45	5,71	0,69	83,95	0,05	0,13	0	12	11,6	4,8	58	0,95
349	Овощи припущенные со сливочным маслом	110	5,19	6,13	4,27	93,01	0,049	0,042	16,63	81	188,2	7,9	60	0,944
390	Напиток из смородины	150	0,2	0,09	12,6	52,01	0	0,04	16,35	0	14,4	3,9	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**535**	**19,30**	**18,40**	**38,43**	**396,52**	**0,176**	**0,38**	**34,07**	**202**	**262,47**	**23,6**	**180,935**	**3,294**
Уплотненный полдник														
204	Запеканка рисовая с ягодами	130	5,06	5,05	9,3	102,89	0,29	0,025	1,42	29	32,63	2,88	123,1	0,128
376	Соус вишневый	20	0,16	0,04	21	85,00	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
450	Кондитерское изделие	75	1,8	2,55	27,7	140,95	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
411	Чай с сахаром	150	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**400**	**10,96**	**12,04**	**79,03**	**468,32**	**0,409**	**0,192**	**2,96**	**44**	**194,03**	**18,48**	**257,5**	**1,268**
Итого за шестой день:		**1410**	**40,05**	**41,52**	**184,11**	**1270,30**	**0,74**	**0,81**	**41,88**	**407,87**	**734,31**	**73,15**	**632,24**	**9,35**

7-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 :														
896	Вермишель молочная	155	3,47	3,045	16,89	108,85	0,035	0,07	0,47	34,75	62,65	7,8	56,88	0,39
2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	1,6	3,6	14,2	98,26	0,041	0,3	0,08	42,4	19,96	6,3	24,1	0,77
416	Какао 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**	**7,07**	**8,845**	**41,89**	**280,05**	**0,116**	**0,67**	**1,75**	**95,15**	**197,31**	**30,8**	**146,88**	**1,2**
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,66	1,66	3,73	41,64	0,03	0,02	10	54	223,3	9	11	0,14
Итого за прием пищи:		100	**2,66**	**1,66**	**3,73**	**41,637**	**0,03**	**0,02**	**10**	**54**	**223,3**	**9**	**11**	**0,14**
Обед:														
202	Суп овощной со сметаной	150/10	2,15	4,71	4,31	68,23	0,03	0,05	8,16	73,5	37,4	4,73	28,5	0,48
682	Котлета мясная с соусом	50/20	4,21	7,24	3,76	97,04	0,14	0,007	9,9	27,44	14,2	3,6	41,4	0,113
143	Греча отварная с маслом	110	4,29	4,88	18,32	134,36	0,20	0,00	2,05	24,80	47,24	8,20	76,00	2,33
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,012	0,75	24	32	6	17,8	0,27
394	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	14,83	60,66	0,002	0,005	5,7	0	23,87	0,5	11,55	0,94
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,4	0,4
Итого за прием пищи:		**570**	**15,48**	**17,51**	**68,02**	**491,55**	**0,416**	**0,082**	**25,81**	**125,74**	**131,91**	**21,23**	**199,85**	**4,263**
Уплотненный полдник														
251	Суфле творожное запеченое	130	6,9	6,1	9,8	121,70	0,09	0,01	2,36	111	121	7,4	151,8	3
376	Соус черносмородиновый	20	0,16	0,04	21	85,00	0,01	0,03	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	Чай с сахаром	155	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0	0,98	15	8	0,9	82,6	0,19
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**455**	**12,45**	**14,6**	**69,07**	**457,48**	**0,172**	**0,07**	**3,45**	**130**	**170,3**	**12**	**272,9**	**3,74**
Итого за седьмой день :		**1475**	**37,66**	**42,61**	**182,71**	**1270,71**	**0,73**	**0,84**	**41,01**	**404,89**	**722,82**	**73,03**	**630,63**	**9,34**

8-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 рисовая с маслом	155	4,1	4,9	28,1	172,90	0,02	0,19	0	41,3	101,76	3,9	31	0,11
227	Яйцо вареное	40	0,08	1,57	2,36	23,89	0,012	0,012	8,6	100	55	12	7,16	0,27
413	Чай с сахаром и лимоном	155	0,12	0,018	8,5	34,64	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	82,6	0,28
866	Батон нарезной	30	2,4	0,27	14,43	69,75	0,048	0,002	0	0	6,9	12,27	26,7	0,6
Итого за прием пищи:		**380**	**6,7**	**6,758**	**53,39**	**301,18**	**0,12**	**0,34**	**9,79**	**159,3**	**275,66**	**38,67**	**147,46**	**1,26**
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,66	1,66	3,73	41,64	0,03	0,02	10	54	223,3	9	11	0,14
Итого за прием пищи:		**100**	**2,66**	**1,66**	**3,73**	**41,637**	**0,03**	**0,02**	**10**	**54**	**223,3**	**9**	**11**	**0,14**
Обед:														
83	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25	5,4	1,8	9,1	74,20	0,06	0,046	2,8	26,34	16,48	2,2	40,4	0,66
326	Мясо тушеное с капустой	155	10,99	10,8	15,71	204,00	0,072	0,201	6,2	64,8	66,1	3,94	81,47	2,04
390	Напиток фруктово-ягодный	150	0,2	4,9	13,6	99,30	0,098	0,012	8,4	0	24,65	1,8	87,73	0,2
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**530**	**19,49**	**17,9**	**57,01**	**467,10**	**0,274**	**0,28**	**17,4**	**91,14**	**116,83**	**12,84**	**243,8**	**3,32**
Ужин:														
221	Макароны запеченные с сыром	130	4,02	5,42	28,74	179,82	0,19	0,1	1,8	57,2	69,6	1,2	68,96	2,3
55	Икра морковная	30	0,5	7,02	8,89	100,74	0,03	0,04	0	29,5	15,2	3,8	38,2	1,14
411	Чай с сахаром	155	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0	0,98	15	8	0,9	82,6	0,19
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
386	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,046	0,023	0,46	0	8,97	4,5	24,6	0,62
Итого за прием пищи:		**440**	**8,86**	**17,24**	**68,46**	**464,44**	**0,318**	**0,173**	**3,24**	**101,7**	**106,77**	**13,2**	**227,36**	**4,47**
Итого за восьмой день:		**1450**	**37,71**	**43,558**	**182,59**	**1274,36**	**0,742**	**0,82**	**40,43**	**406,14**	**722,56**	**73,71**	**629,62**	**9,19**

9-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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 "Дружба" с маслом	155	4,48	7,42	22,13	178,11	0,16	0,16	0	48,9	124,3	21,8	122,1	1,37
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
411	Чай с сахаром	185	0,05	0,02	9,32	38,60	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		**365**	**6,13**	**7,64**	**41,85**	**267,77**	**0,182**	**0,17**	**0,02**	**48,9**	**137,3**	**25,5**	**136,7**	**1,78**
Второй завтрак:														
420	Кисломолочный напиток	100	2,66	1,66	3,73	41,64	0,03	0,02	10	54	223,3	9	11	0,14
Итого за прием пищи:		**100**	**2,66**	**1,66**	**3,73**	**41,64**	**0,03**	**0,02**	**10**	**54**	**223,3**	**9**	**11**	**0,14**
Обед:														
83	Суп картофельный	150	2,5	3,2	7,1	67,20	0,048	0,078	8,3	54,5	39,8	6,9	31,5	0,56
308	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	4,13	10,23	15,24	169,55	0,08	0,12	0,32	62,35	72,43	6,3	42,3	0,55
372	Соус сметанный	20	2	4,9	8,6	86,50	0,098	0,012	0,58	44	24,65	3,5	57,73	2
390	Компот из свежих фруктов	150	0,2	0,09	16,6	68,01	0	0,04	19,35	0	19,2	3,9	7,425	0,67
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
Итого за прием пищи:		**500**	**11,73**	**18,82**	**66,14**	**480,86**	**0,27**	**0,27**	**28,55**	**160,85**	**165,68**	**25,5**	**173,155**	**4,20**
Уплотненный полдник														
251	Запеканка из творога с манной крупой	130	14,3	9,8	16,8	212,60	0,1	0,029	0,45	138,7	146,1	9,12	259,3	2,29
376	Соус вишневый	20	0,16	0,04	19	77,00	0,1	0,3	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
413	Чай с сахаром и лимоном	155	0,14	0,02	9,46	38,58	0	0	1,42	0	9,4	1,3	2,4	0,21
21083	Хлеб пшеничный	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,2
420	Пюре фруктовое	125	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
Итого за прием пищи:		**455**	**17,35**	**14,12**	**70,7**	**479,28**	**0,242**	**0,359**	**1,98**	**142,7**	**196,4**	**13,42**	**308,4**	**3,03**
Итого за девятый день :		**1420**	**37,87**	**42,24**	**182,42**	**1269,55**	**0,72**	**0,82**	**40,55**	**406,45**	**722,68**	**73,42**	**629,26**	**9,15**

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

10-й день														
Нормативный документ	Наименование блюд	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:														
229	Каша молочная ячневая с маслом	155	4,12	3,06	18,4	117,62	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	2,5	133,2	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,25	14,62	133,53	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,02
413	Чай с молоком и сахаром	150	2	2,33	11,31	74,21	0,04	0,14	1,19	21,5	124	9,5	87,6	0,28
Итого за прием пищи:		**345**	**8,57**	**12,64**	**44,33**	**325,36**	**0,19**	**0,19**	**1,5**	**108,35**	**274,2**	**12**	**226**	**1,6**
Второй завтрак:														
418	Сок фруктовый	125	0,125	0	12,50	50,5	0	0,00	3,00	0,00	9,25	5,00	8,80	2,80
Итого за прием пищи:		**125**	**0,125**	**0**	**12,5**	**50,5**	**0**	**0,002**	**3**	**0**	**9,25**	**5**	**8,8**	**2,8**
Обед:														
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1,87	3,7	14,02	99,56	0,07	0,08	4,1	97,4	33,6	6	28,5	2
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,24	1,8	1,2	22,64	0	0,012	3	0	6,9	4	12,6	0,1
284	Суфле из рыбы	50	9,7	4,63	2,44	90,23	0,05	0,11	0,19	15	33,5	16,4	124	0,29
372	Соус белый основной	20	1,86	4,8	2,8	61,84	0,01	0,2	0,5	29,1	11,7	2,9	11,7	0,016
180	Рис отварной с овощами	110	2,20	4,50	23,49	143,26	0,04	0,01	0,07	46,10	62,73	4,50	65,62	0,33
13	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	5	0	13,96	4,2	24,3	0,36
417	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,175	12	51,22	0,01	0,05	20,6	0	78,4	2,6	2,6	0,47
21033	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		**570**	**19,21**	**20,205**	**75,35**	**563,47**	**0,224**	**0,51**	**33,46**	**187,6**	**250,39**	**45,5**	**303,52**	**4,006**
Уплотненный полдник														
315	Голубцы ленивые с мясом и рисом	130	5,4	6,08	13,68	131,04	0,15	0,07	1,8	68	79,8	3,7	56,26	0,058
372	Соус сметанный	20	2	2,9	4,6	52,50	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	27,73	0,002
411	Теплый клубничный напиток	180	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,019
	Выпечное изделие	75	1,45	4,06	17,24	111,30	0,02	0,02	0,01	4	4,6	0,2	14,1	0,31
21083	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,2	8,2	39,80	0,022	0,01	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		**430**	**10,19**	**13,25**	**50,71**	**362,85**	**0,29**	**0,112**	**2,41**	**116**	**141,65**	**10,4**	**120,89**	**0,609**
Итого за десятый день :		**1470**	**38,10**	**46,10**	**182,89**	**1302,18**	**0,70**	**0,81**	**40,37**	**411,95**	**675,49**	**72,90**	**659,21**	**9,02**

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

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

Среднее значение за неделю с шестого по десятый 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:	7,63	9,39	47,12	305,86	0,15	0,32	2,98	114,71	230,61	26,61	168,41	1,57
Второй завтрак	1,65	1,00	7,24	45,18	0,02	0,01	7,20	32,40	137,68	7,40	10,12	1,20
Обед	17,04	18,57	60,99	479,90	0,27	0,30	27,86	153,47	185,46	25,73	220,25	3,82
Уплотненный полдник	11,96	14,25	67,59	446,47	0,29	0,18	2,81	106,88	161,83	13,50	237,41	2,62
Итого за неделю:	38,28	43,20	182,94	1277,42	0,73	0,82	40,85	407,46	715,57	73,24	636,19	9,21
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	90,79	99,92	114,93	87,39	95,63	16,12	33,12	127,46	144,13	110,867	120,29	78,25
Второй завтрак	0,78	0,42	71,31	45,18	22,50	12,80	160,00	72,00	172,10	92,5	2,83	120,4
Обед:	115,93	112,86	85,84	97,94	97,14	8,68	154,77	113,68	77,27	80,42	88,10	109,05
Уплотненный полдник	94,94	101,06	110,99	106,30	143,10	12,15	20,80	89,07	73,56	56,25	113,05	87,45
Итого за неделю:	101,26	102,14	100,13	101,38	101,28	101,26	100,86	100,61	99,39	101,73	100,98	102,32
Среднее значение за весь период 10 дней:												
Завтрак:	8,03	9,55	45,42	300,89	0,16	0,30	3,48	110,31	234,53	22,73	171,87	1,48
Второй завтрак	1,42	1,26	8,64	52,06	0,02	0,01	4,80	22,60	95,93	5,61	17,14	1,54
Обед	16,80	17,45	63,55	478,66	0,31	0,33	28,22	167,40	214,99	29,06	212,61	3,50
Уплотненный полдник	12,02	14,55	66,59	446,44	0,25	0,17	4,50	106,23	172,60	37,32	233,49	2,75
Итого за весь период 10 дней:	38,27	42,81	184,20	1278,05	0,73	0,82	41,01	406,55	718,04	73,35	635,11	9,27
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней												
Завтрак:	95,60	100,50	110,78	85,97	97,06	15,04	38,72	122,57	146,58	94,73	81,84	70,41
Второй завтрак	67,76	53,62	85,15	74,37	18,75	1,36	106,69	50,22	119,91	70,15	24,49	154,10
Обед:	114,28	106,09	89,44	97,69	111,61	9,47	156,76	124,00	89,58	103,80	86,78	87,41
Уплотненный полдник	95,39	103,23	109,33	106,07	125,20	5,65	33,37	78,69	86,30	155,48	111,18	91,82
Итого за весь период 10 дней:	101,25	101,21	100,82	101,43	101,83	100,68	101,25	100,38	99,73	101,87	100,81	103,01