СОГЛАСОВАНО
Заведующий
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка « Детский сад № 3 «Морозко»

_____Е.В. Вилачева

«01» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муниципальное предприятие «Комбинат школьного питания»

_____А.П. Деминская

«01» сентября 2026 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	8,79	10,67	15,71	194,03	0,072	0,201	0,3	78,2	86,1	4,94	81,47	0,544
394	**Напиток фруктово-ягодный**	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:		**510**	**15,2**	**16,55**	**71,79**	**496,91**	**0,418**	**0,44**	**16,362**	**140,5**	**233,05**	**14,35**	**182,50**	**1,92**
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	30	0,03	0,2	0,8	5,12	0,04	0,024	0,6	0	13,96	5,2	34,3	0,36
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
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	3,68	3,7	15,2	108,82	0,03	0,02	10	17	7,1	2,3	11	0,57
Итого за прием пищи:		**415**	**13,98**	**16,19**	**52,97**	**413,5**	**0,12**	**0,094**	**12,427**	**75,2**	**112,26**	**19,56**	**156,6**	**1,67**
Итого за первый день:		**1420**	**37,885**	**42,61**	**179,15**	**1251,6**	**0,71**	**0,73**	**41,369**	**382,3**	**640,46**	**65,21**	**564,26**	**8,80**

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 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	3,36	5,31	10,1	101,63	0,04	0,15	7,6	41,9	58,46	14,11	31,88	0,675
305	**Суфле куриное**	55	6,77	6,24	9,67	121,92	0,26	0,24	14,6	64,36	26,08	26,57	13,43	0,6
218	**Пюре картофельное**	120	2,1	3,7	17,6	112,10	0,071	0,1	0	49	10,7	3,64	72	1,6
	Икра кабачковая	30	0,7	2,1	3,4	35,30	0	0	2,1	10,4	11	8,4	16	0,5
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:		**555**	**16,13**	**17,77**	**74,17**	**521,09**	**0,417**	**0,52**	**31,90**	**165,66**	**139,71**	**60,12**	**179,06**	**4,10**
Уплотненный полдник:														
254	**Запеканка из творога с крупой манной**	130	8,7	10,8	16,7	198,80	0,08	0,022	0,4	132,7	174,7	6,3	181,36	2,44
376	**Соус клубничный**	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**	**12,03**	**15,118**	**73,84**	**479,54**	**0,182**	**0,22**	**1,70**	**136,7**	**328**	**11,3**	**302,46**	**3,27**
Итого за второй день :		**1460**	**38,25**	**42,87**	**193,4**	**1312,46**	**0,763**	**0,84**	**42,71**	**417,86**	**736,42**	**84,28**	**661,38**	**9,82**

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:														
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:		**125**	**2,15**	**1,78**	**4**	**40,62**	**0,02**	**0,024**	**3**	**30**	**123,88**	**4,46**	**44,56**	**0,06**
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
	Огурец свежий	30	0,03	0,2	0,8	5,12	0,04	0,024	0,6	0	13,96	5,2	34,3	0,36
417	**Компот из свежих фруктов**	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:		**550**	**19,24**	**13,385**	**61,83**	**444,75**	**0,47**	**0,412**	**35,18**	**182,5**	**320,26**	**33,9**	**282,4**	**1,61**
Уплотненный полдник														
315	**Макароны запеченные с сыром**	130	5,4	8,08	21,68	181,04	0,15	0,3	1,8	68	79,8	3,7	56,26	0,058
46	**Винегрт**	30	3	4,9	11,8	103,30	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	47,73	0,002
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**	**10,14**	**13,59**	**58,47**	**396,75**	**0,32**	**0,35**	**2,86**	**112**	**146,02**	**14,7**	**151,39**	**1,07**
Итого за третий день:		**1460**	**39,6**	**42,935**	**174,03**	**1240,94**	**0,93**	**1,05**	**42,55**	**433,8**	**830,86**	**66,36**	**634,65**	**3,12**

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	5,36	19,26	138,08	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**	185	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	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
Итого за прием пищи:		**375**	**10**	**9,56**	**36,65**	**272,64**	**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 фасолевый**	150	2,5	3,2	17,1	107,20	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	**Напиток фруктово-ягодный**	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:		**530**	**15,504**	**16,775**	**67,76**	**484,03**	**0,332**	**0,193**	**34,14**	**188,22**	**183,28**	**32,46**	**167,16**	**4,47**
Уплотненный полдник														
251	**Пудинг из творога, запеченный с яблоками**	130	7,48	10,4	14,3	180,72	0,16	0,016	1,28	78,9	118,34	13,06	209,89	2,16
369	**Соус молочный (сладкий)**	20	0,16	1,04	21	94,00	0,01	0,04	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,2
414	**Чай с сахаром**	155	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
386	**Кондитерское изделие**	50	1,8	2,55	27,7	144,67	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
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:		**380**	**11,08**	**14,2**	**80,39**	**497,40**	**0,239**	**0,089**	**1,86**	**78,9**	**175,74**	**22,16**	**263,29**	**3,39**
Итого за четвертый день :		**1385**	**38,734**	**42,315**	**188,8**	**1295,84**	**0,74**	**0,806**	**39,69**	**370,42**	**731,93**	**75,38**	**641,61**	**9,40**

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	**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:														
73	**Щи из свежей капусты с картофелем**	150	3,15	4,71	14,31	112,23	0,03	0,05	8,16	73,5	87,4	4,73	18,5	0,48
285	**Пудинг рыбный**	50	6,8	4,76	4,48	87,96	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	2,83
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
318	**Компот из сухофруктов**	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**	**75,21**	**519,23**	**0,15**	**0,247**	**27,24**	**216,23**	**309,24**	**28,73**	**246,23**	**6,37**
Уплотненный полдник														
238	**Омлет паровой с мясом**	120	9,2	6,48	3,18	111,02	0,3	0,194	4,26	57,3	57,6	3,2	78	1,5
34	**Салат из свеклы**	30	1,43	3,12	16,13	101,01	0,01	0,068	6,62	32,5	51,98	4,5	51,43	1,83
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
	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	51,06	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**455**	**13,72**	**13,87**	**53,94**	**402,60**	**0,352**	**0,292**	**10,91**	**93,8**	**127,18**	**11,6**	**158,13**	**4,05**
Итого за пятый день:		**1440**	**38,66**	**42,345**	**182,07**	**1272,31**	**0,72**	**0,91**	**43,20**	**434,88**	**832,1**	**74,79**	**651,02**	**12,47**

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	10,20	43,72	300,42	0,16	0,28	3,99	105,91	238,45	18,86	175,33	1,39
Второй завтрак	1,75	1,42	5,70	43,06	0,02	0,02	3,00	24,00	100,95	4,57	37,41	0,94
Обед	16,26	16,40	70,15	493,20	0,36	0,36	28,96	178,62	237,11	33,91	211,47	3,69
Уплотненный полдник	12,19	14,59	63,92	437,96	0,24	0,21	5,95	99,32	177,84	15,86	206,37	2,69
Итого за неделю:	38,63	42,62	183,49	1274,63	0,77	0,87	41,90	407,85	754,35	73,20	630,58	8,72
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	100,40	108,53	107,67	85,83	98,50	155,00	44,31	117,68	149,03	117,88	125,24	69,62
Второй завтрак	83,10	60,60	56,16	61,51	40,00	43,56	33,33	106,67	252,385	114,2	106,88	188,8
Обед:	110,59	99,67	98,74	100,65	127,64	114,86	183,90	113,41	84,68	121,11	86,31	105,54
Уплотненный полдник	96,75	103,50	104,96	104,28	100,75	76,74	44,08	73,57	74,10	66,10	98,27	89,67
Итого за неделю:	102,18	100,75	100,43	101,16	107,33	107,11	103,47	100,70	104,77	101,67	100,09	96,89

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	0,013	0,1	0,45	35,68	98,4	4,3	96	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**	**0,07**	**0,288**	**1,845**	**161,87**	**268,56**	**26,07**	**189**	**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	**Суп картофельный с фрикадельками**	150/17	4,56	7,07	17,27	150,95	0,033	0,15	1,09	109	38,67	2,1	21,31	0,31
307	**Пудинг из говядины**	50/5	7,45	9,71	0,69	119,95	0,05	0,13	0	12	11,6	4,8	58	0,95
349	**Овощи тушеные со сливочным маслом**	120	5,69	6,13	12,27	127,01	0,049	0,042	16,63	81	188,2	7,9	61	0,944
390	**Напиток клубничный**	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:		**542**	**20,80**	**23,40**	**61,43**	**539,52**	**0,176**	**0,38**	**34,07**	**202**	**262,47**	**23,6**	**181,935**	**3,294**
Уплотненный полдник														
204	**Пудинг манный**	150	5,06	7,05	9,3	120,89	0,29	0,025	1,42	29	32,63	2,88	143,1	0,128
376	**Повидло**	20	0,16	0,04	21	85,00	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	12,4	0,02
450	**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
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
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:		**450**	**7,26**	**7,7**	**57,49**	**328,30**	**0,378**	**0,082**	**2**	**29**	**86,3**	**11,78**	**194,7**	**1,178**
Итого за шестой день:		**1467**	**37,85**	**42,18**	**185,57**	**1273,28**	**0,62**	**0,75**	**40,92**	**392,87**	**626,58**	**66,45**	**574,44**	**9,26**

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	4,47	3,045	18,89	120,85	0,023	0,1	0,47	34,75	62,65	7,8	76,88	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**	**8,07**	**8,845**	**43,89**	**292,05**	**0,104**	**0,70**	**1,75**	**95,15**	**197,31**	**30,8**	**166,88**	**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	3,45	5,71	14,31	122,43	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	9,24	3,76	115,04	0,14	0,007	9,9	27,44	14,2	3,6	41,4	0,113
143	**Пюре картофельное с морковью**	125	4,29	5,88	18,32	143,36	0,20	0,00	2,05	24,80	47,24	8,20	76,00	2,33
	Огурец 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**	**16,78**	**21,51**	**78,02**	**572,75**	**0,416**	**0,082**	**25,81**	**125,74**	**131,91**	**21,23**	**199,85**	**4,263**
Уплотненный полдник														
251	**Суфле творожное запеченое**	130	9,8	6,1	9,8	133,30	0,09	0,01	2,36	111	121	7,4	151,8	3
376	**Соус клубничный**	50	0,4	0,1	24,7	101,30	0,02	0,024	0,1	0	62,25	1,75	28,5	0,02
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
	Выпечное изделие	50	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:		**410**	**13,29**	**10,47**	**69,13**	**423,91**	**0,152**	**0,064**	**2,49**	**115**	**200,85**	**13,05**	**209**	**3,74**
Итого за седьмой день :		**1430**	**40,80**	**42,48**	**194,77**	**1330,34**	**0,70**	**0,87**	**40,05**	**389,89**	**753,37**	**74,08**	**586,73**	**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 пшенная 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 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
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:		**370**	**7,78**	**9**	**52,17**	**320,80**	**0,094**	**0,35**	**9,79**	**162,8**	**285,76**	**28,2**	**138,76**	**0,88**
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	2,8	21,8	134,00	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	18,71	216,00	0,072	0,201	6,2	64,8	76,1	3,94	101,47	2,04
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,012	0,75	24	32	6	17,8	0,27
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**	**19,82**	**18,96**	**72,71**	**540,76**	**0,292**	**0,29**	**18,15**	**115,14**	**158,83**	**18,84**	**281,6**	**3,59**
Ужин:														
315	**Макароны запеченные с сыром**	130	5,4	8,08	21,68	181,04	0,15	0,3	1,8	68	79,8	3,7	71,26	1,58
46	**Винегрт**	30	3	4,9	11,8	103,30	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	47,73	0,002
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
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**	**10,44**	**13,59**	**60,67**	**406,75**	**0,316**	**0,345**	**2,86**	**112**	**146,42**	**15,4**	**158,19**	**2,61**
Итого за восьмой день:		**1440**	**40,7**	**43,21**	**189,28**	**1309,95**	**0,732**	**1,01**	**40,8**	**443,94**	**814,31**	**71,44**	**589,55**	**7,22**

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

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	18,13	161,71	0,16	0,16	0	48,9	124,3	21,8	122,1	1,37
5	**Закрытый бутерброд с повидлом**	45	1,46	3,93	13,72	96,09	0,05	0,03	0,24	40	9,3	10,8	3	0,65
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
Итого за прием пищи:		**350**	**6,06**	**11,49**	**53,25**	**345,14**	**0,218**	**0,20**	**1,53**	**119,9**	**144,46**	**34,6**	**128,4**	**2,72**
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	3,5	4,2	15,1	112,20	0,048	0,078	8,3	54,5	39,8	6,9	78,5	0,56
308	**Суфле из рыбы, соус белый основной**	70	6,8	5,4	4,48	93,72	0,044	0,08	2,79	64,13	64,7	6,2	73,63	1,7
372	**Рис отварной**	110	2,20	4,50	18,49	123,26	0,04	0,10	0,07	46,10	62,73	4,50	85,62	2,83
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,012	0,75	24	32	6	17,8	0,27
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:		**560**	**15,93**	**14,65**	**73,27**	**488,65**	**0,194**	**0,33**	**31,26**	**188,73**	**228,03**	**32,4**	**297,175**	**6,45**
Уплотненный полдник														
251	**Пудинг из творога с яблоками, запеченый**	130	11,3	9,8	10,8	176,60	0,1	0,029	0,45	138,7	146,1	9,12	259,3	2,29
376	**Соус молочный сладкий**	20	0,16	2,04	11	63,00	0,01	0,04	0,1	0	31,7	0,7	21,4	0,2
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
386	**Кондитерское изделие**	50	1,8	2,55	27,7	144,67	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
Итого за прием пищи:		**380**	**14,7**	**14,61**	**67,16**	**462,65**	**0,179**	**0,102**	**2,43**	**138,7**	**204,5**	**17,92**	**331,7**	**3,52**
Итого за девятый день :		**1390**	**39,35**	**42,41**	**197,41**	**1338,07**	**0,62**	**0,65**	**45,22**	**501,33**	**800,29**	**93,92**	**768,28**	**12,83**

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	5,88	3,06	18,4	124,66	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**	**10,33**	**12,64**	**44,33**	**332,40**	**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	2,87	6,7	18,2	148,70	0,07	0,08	4,1	97,4	33,6	6	28,5	2
123	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,24	1,8	11,2	63,64	0	0,012	3	0	6,9	4	22,6	0,1
165	Запеканка капустная с мясом	130	9,7	6,63	12,44	148,23	0,05	0,11	0,19	15	33,5	16,4	124	0,29
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:		**520**	**16,15**	**15,905**	**73,24**	**506,51**	**0,174**	**0,30**	**32,89**	**112,4**	**175,96**	**38,1**	**236,2**	**3,66**
Уплотненный полдник														
295	Суфле из отварного мяса с рисом	50	5,4	6,08	13,68	131,04	0,25	0,3	1,8	68	79,8	3,7	78,26	0,59
339	Винегрт	120	3	4,9	6,8	83,30	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	47,73	0,002
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
	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
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:		**475**	**11,19**	**15,25**	**52,91**	**393,65**	**0,39**	**0,342**	**2,41**	**116**	**141,65**	**10,4**	**162,89**	**1,312**
Итого за десятый день :		**1465**	**37,80**	**43,80**	**182,98**	**1283,06**	**0,75**	**0,83**	**39,80**	**336,75**	**601,06**	**65,50**	**633,89**	**9,37**

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:	8,38	10,61	49,56	329,07	0,14	0,35	3,28	129,61	234,06	26,33	169,81	1,68
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	17,90	18,88	71,73	529,64	0,25	0,28	28,44	148,80	191,44	26,83	239,35	4,25
Уплотненный полдник	11,38	12,32	61,47	403,05	0,28	0,19	2,44	102,14	155,94	13,71	211,30	2,47
Итого за неделю:	39,30	42,82	190,00	1306,94	0,69	0,82	41,36	412,96	719,12	74,28	630,58	9,60
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	99,76	112,88	120,87	94,02	84,50	17,26	36,48	144,02	146,29	109,725	121,29	83,85
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:	121,74	114,80	100,96	108,09	89,43	7,89	157,98	110,22	79,77	83,86	95,74	121,47
Уплотненный полдник	90,29	87,40	100,94	95,96	141,50	11,05	18,06	85,12	70,88	57,13	100,62	82,41
Итого за неделю:	103,96	101,22	104,00	103,73	95,36	101,38	102,12	101,96	99,88	103,16	100,09	106,72
Среднее значение за весь период 10 дней:												
Завтрак:	8,41	10,41	46,64	314,74	0,15	0,31	3,64	117,76	236,26	22,60	172,57	1,53
Второй завтрак	1,70	1,21	6,47	44,12	0,02	0,02	5,10	28,20	119,32	5,98	23,76	1,07
Обед	17,08	17,64	70,94	511,42	0,30	0,32	28,70	163,71	214,27	30,37	225,41	3,97
Уплотненный полдник	11,78	13,46	62,70	420,51	0,26	0,20	4,19	100,73	166,89	36,49	208,84	2,58
Итого за весь период 10 дней:	38,96	42,72	186,75	1290,79	0,73	0,84	41,63	410,40	736,74	73,74	630,58	9,16
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней												
Завтрак:	100,08	109,54	113,75	89,93	91,50	15,61	40,39	130,85	147,66	94,15	82,18	73,08
Второй завтрак	80,74	51,49	63,73	63,03	21,25	1,62	113,33	62,67	149,15	74,80	33,95	107,40
Обед:	116,17	107,23	99,85	104,37	108,54	9,11	159,45	121,27	89,28	108,48	92,00	99,32
Уплотненный полдник	93,52	95,45	102,95	99,91	131,20	6,57	31,07	74,61	83,45	152,06	99,45	86,04
Итого за весь период 10 дней:	103,07	100,98	102,21	102,44	101,35	104,25	102,79	101,33	102,32	102,42	100,09	101,81