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

_____ Е.В. Вилачева

«01» ____09____2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муниципальное предприятие «Комбинат школьного питания»

_____ А.П. Деминская

«01» ____09____2026 г.

Примерный десятидневный цикличный рацион питания

детей посещающих дошкольное учреждение с 12-ти часовым режимом работы

в возрасте от 3 до 7 лет

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 3 до 7 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	5,3	4,9	28,5	179,30	0,11	0,113	0	38,4	113,6	7,7	122,1	0,247
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**	180	3,12	3,84	12,76	98,08	0,03	0,06	0,98	28,2	112,3	28,8	74,1	0,09
Итого за прием пищи:		**400**	**10,1**	**10,51**	**54,02**	**351,07**	**0,174**	**0,195**	**9,58**	**166,6**	**285,9**	**51,3**	**216,36**	**0,827**
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:														
88	**Суп куриный с вермишелью**	180	6,26	8,43	23,8	196,11	0,4	0,201	0,867	62,3	79,85	18,72	74,2	0,865
326	**Мясо тушеное с овощами**	230	8,99	14,9	23,67	264,74	0,018	0,301	1,4	98,2	86,1	44,94	97,68	0,544
394	**Напиток фруктово-ягодный**	180	0,25	0,14	28,04	114,42	0,002	0,02	15,8	0	57,5	1,35	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**	50	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	5,6	26	0,44
Итого за прием пищи:		**665**	**19,7**	**24,07**	**102,31**	**704,67**	**0,486**	**0,552**	**18,067**	**160,5**	**237,65**	**73,41**	**215,88**	**2,163**
Уплотненный полдник:														
321	**Плов из филе птицы**	200	12,8	15,4	27,23	298,72	0,08	0,05	2,08	82,2	83,2	33,95	137,13	0,55
	Огурец свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,37
394	**Чай с сахаром**	185	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
21083	**Хлеб дарницкий**	25	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	5,6	26	0,44
386	**Выпечное изделие**	50	2,93	3,7	15,2	105,82	0,03	0,02	10	17	7,1	2,3	26	0,57
Итого за прием пищи:		**510**	**18,7**	**19,57**	**65,82**	**514,2**	**0,128**	**0,08**	**12,85**	**123,2**	**130,3**	**43,15**	**182,53**	**1,68**
Итого за первый день:		**1700**	**48,625**	**54,15**	**234,65**	**1620,5**	**0,79**	**0,83**	**43,497**	**450,3**	**663,1**	**172,86**	**623,57**	**9,15**

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	89,6	109,6	1,59
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**	185	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		**385**	**7,94**	**8,21**	**41,39**	**271,21**	**0,14**	**0,08**	**6,11**	**85,5**	**144,83**	**94,8**	**135,3**	**2,49**
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**	180	6,23	8,37	12,24	149,21	0,048	0,18	9,12	50,28	70,15	16,93	38,26	0,57
305	**Суфле куриное**	70/30	9,48	11,54	13,54	195,94	0,31	0,26	17,44	90,1	31,56	37,2	18,8	0,84
218	**Пюре картофельное**	130	5,94	6,81	25,54	187,21	0,06	0,113	0	55,37	12,09	4,11	81,36	1,1
	Икра кабачковая	50	0,7	2,1	3,4	35,30	0	0	2,1	10,4	11	8,4	16	0,5
394	**Напиток из плодов шиповника**	180	0,36	0,018	17,76	72,64	0,002	0,006	9,12	0	28,64	3	13,86	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**	50	2,6	0,4	16,4	79,60	0,044	0,02	0	0	9,2	4,2	42,2	0,4
Итого за прием пищи:		**665**	**26,91**	**29,44**	**99,28**	**769,70**	**0,486**	**0,59**	**37,78**	**206,15**	**167,64**	**76,64**	**223,48**	**3,93**
Уплотненный полдник:														
254	**Запеканка из творога с крупой манной**	150	9,48	12,42	19,2	226,50	0,07	0,022	0,4	136,1	200,9	7,25	194,56	2,44
376	**Соус клубничный**	50	0,4	0,1	38,7	157,30	0,02	0,024	0,1	0	62,25	1,75	28,5	0,02
413	**Чай с сахаром и лимоном**	185	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:		**535**	**13,05**	**16,798**	**94,04**	**579,54**	**0,172**	**0,22**	**1,70**	**140,1**	**384,75**	**13,3**	**332,76**	**3,27**
Итого за второй день :		**1685**	**50,05**	**56,23**	**238,71**	**1661,07**	**0,822**	**0,91**	**48,59**	**461,75**	**821,1**	**189,2**	**736,1**	**9,75**

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	1,1
1	**Бутерброд с маслом сливочным**	45	2,45	7,25	14,62	133,53	0,04	0,03	0	52	2,4	0	5,2	0,2
413	**Чай с молоком и сахаром**	200	2,66	3,1	21,16	123,18	0,05	0,19	1,58	28,6	164,92	12,64	116,51	0,37
Итого за прием пищи:		**400**	**8,73**	**14,95**	**59,58**	**407,79**	**0,13**	**0,32**	**1,9**	**116,4**	**281,62**	**16,44**	**185,21**	**1,67**
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**	180	4,3	3,84	28,8	166,96	0,151	0,078	4,16	89,4	125,16	26,14	37,8	2,34
292	**Жаркое по-домашнему из филе птицы**	200	15,91	9,87	29,53	270,59	0,27	0,27	6,7	127	134,52	35,87	212,16	1,105
	Огурец свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,37
417	**Компот из свежих фруктов**	180	0,49	0,21	14,4	61,45	0,012	0,05	27,64	0	94,08	3,12	3,12	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:		**660**	**23,93**	**14,38**	**91,33**	**590,46**	**0,50**	**0,43**	**39,25**	**240,4**	**395,36**	**76,03**	**305,08**	**4,71**
Уплотненный полдник														
221	**Макароны, запеченные с сыром**	155	9,4	9,08	33,68	254,04	0,25	0,12	5,8	68	84,8	16,7	56,26	0,058
46	**Винегрет**	50	4	9,6	12,8	153,60	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	47,73	0,002
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
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:		**515**	**15,14**	**19,29**	**71,47**	**520,05**	**0,42**	**0,17**	**6,86**	**112**	**151,02**	**27,7**	**151,39**	**1,07**
Итого за третий день:		**1700**	**49,95**	**50,4**	**226,38**	**1558,92**	**1,06**	**0,94**	**51,01**	**498,8**	**951,88**	**124,63**	**686,24**	**7,51**

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	1,1
7	**Сыр полутвердый с жирностью не более 45%**	20	5,16	3,99	0	56,55	0	0,09	0,12	31,5	150	7,5	60	0,105
411	**Чай с сахаром**	205	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
1261	**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:		**405**	**10**	**7,06**	**36,65**	**250,14**	**0,15**	**0,5**	**0,69**	**73,3**	**249,03**	**16,3**	**166,6**	**1,615**
Второй завтрак:														
	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**	**4,00**	**41,77**	**0,02**	**0,02**	**3,00**	**30,00**	**123,88**	**4,46**	**44,56**	**0,06**
Обед:														
83	**Суп фасолевый**	180	4	5,84	18,52	142,64	0,06	0,09	9,96	65,4	87,76	22,29	57,8	2,26
303	**Тефтели мясные с соусом**	70/20	11,18	12,87	15,4	222,15	0,06	0,04	0,62	85,96	98,28	13,8	75,86	0,28
143	**Капуста тушеная**	130	3,024	8,82	9,06	127,72	0,19	0,015	0	72,32	109,6	68,2	58,96	1,34
417	**Компот из свежих фруктов**	180	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:		**630**	**21,514**	**28,105**	**73,58**	**633,321**	**0,364**	**0,215**	**35,98**	**223,68**	**321,24**	**111,79**	**229,42**	**4,77**
Уплотненный полдник														
251	**Пудинг из творога, запеченный с яблоками**	150	9,1	13,96	16,5	227,84	0,184	0,018	1,47	90,74	136,09	15,09	241,37	1,26
376	**Соус молочный (сладкий)**	30	2,32	0,08	39	166,00	0,02	0,08	2	20	63,4	21,4	23,9	0,2
414	**Кисель витаминизированный**	180	0,05	0,02	11,52	46,46	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
386	**Кондитерское изделие**	75	1,8	4,55	37,8	199,35	0,047	0,023	0,46	0	12,7	4,7	27,4	0,62
21090	**Хлеб пшеничный**	50	3,2	0,4	20,8	99,60	0,044	0,02	0	0	10	5,6	26	0,44
Итого за прием пищи:		**485**	**16,47**	**19,01**	**125,57**	**739,25**	**0,295**	**0,141**	**3,95**	**110,74**	**230,19**	**47,69**	**320,27**	**2,71**
Итого за четвертый день :		**1620**	**50,134**	**55,955**	**239,8**	**1664,48**	**0,83**	**0,88**	**43,62**	**437,72**	**924,34**	**180,24**	**760,85**	**9,16**

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	24,8	143,22	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	2,5	133,2	2,3
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**	200	2,66	2,93	14,36	94,45	0,05	0,04	2	26,6	152,55	22,21	87,64	0,04
Итого за прием пищи:		**400**	**8,24**	**9,92**	**58,88**	**357,76**	**0,21**	**0,09**	**2,55**	**101,45**	**309,65**	**35,51**	**223,84**	**2,99**
Второй завтрак:														
420	**Пюре фруктовое**	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**	**0,02**	**0,98**	**30**	**123,88**	**6**	**44,56**	**0,06**
Обед:														
73	**Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной**	190	3,78	5,65	15,54	128,13	0,036	0,06	9,79	88,2	104,88	31,53	22,2	0,48
285	**Пудинг рыбный**	70	9,52	6,66	8,86	133,46	0,06	0,112	3,91	71,78	90,58	28,68	103,08	1,7
332	**Соус белый основной**	50	2,31	4,12	19,13	122,84	0,01	0,32	2,62	32,5	51,98	4,5	31,43	0,5
180	**Рис отварной с овощами**	130	2,64	5,40	34,67	197,84	0,04	0,01	0,10	55,32	62,73	24,50	65,62	0,83
13	**Огурец свежий**	50	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	6	0	13,96	4,2	24,3	0,36
3267	**Компот из сухофруктов**	180	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:		**720**	**21,48**	**22,445**	**112,40**	**737,53**	**0,19**	**0,553**	**30,02**	**247,8**	**357,6**	**100,81**	**292,38**	**4,59**
Уплотненный полдник														
238	**Омлет паровой с мясом**	150	13,58	9,76	8,66	176,80	0,335	0,1	4,9	65,9	66,24	3,68	89,7	0,5
34	**Салат из свеклы**	50	2,43	5,3	16,42	123,10	0,01	0,12	6,62	32,5	51,98	28,5	71,43	0,83
411	**Чай с сахаром**	205	0,04	0,01	6,99	28,21	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	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:		**555**	**19,1**	**19,33**	**59,71**	**489,21**	**0,387**	**0,25**	**11,55**	**102,4**	**135,82**	**36,08**	**189,83**	**2,05**
Итого за пятый день:		**1775**	**50,97**	**53,475**	**234,99**	**1626,26**	**0,809**	**0,91**	**45,10**	**481,65**	**926,95**	**178,4**	**750,61**	**9,69**

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 3 до 7 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:	9,00	10,13	50,10	327,59	0,16	0,24	4,17	108,65	254,21	42,87	185,46	1,92
Второй завтрак	1,75	1,42	5,70	43,06	0,02	0,02	2,60	24,00	100,95	4,88	37,41	0,94
Обед	22,71	23,69	95,78	687,14	0,40	0,47	32,22	215,71	295,90	87,74	253,25	4,03
Уплотненный полдник	16,49	18,80	83,32	568,45	0,28	0,21	7,38	117,69	206,42	33,58	235,36	2,16
Итого за неделю:	49,95	54,04	234,91	1626,24	0,86	0,93	46,36	466,04	857,47	169,07	711,47	9,05
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	83,35	84,42	94,54	72,80	101,00	9,48	46,29	120,72	158,88	178,63	88,32	76,736
Второй завтрак	64,63	47,47	43,68	47,84	120	18,80	64,90	53,33	126,19	60,95	53,44	94,4
Обед:	120,14	112,80	104,85	109,07	144,50	13,35	204,57	159,78	123,29	274,18	120,59	115,19
Уплотненный полдник	101,80	104,44	106,41	105,27	139,8	8,25	56,78	105,08	103,21	31,10	114,81	71,87
Итого за неделю:	101,93	100,08	100,00	100,39	106,40	103,27	103,03	103,57	105,86	93,93	98,82	100,56

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	28,26	153,38	0,1	0,05	0,45	35,68	68,4	14,3	92	0,3
7	**Сыр полутвердый с жирностью не более 45%**	20	5,8	9,7	0	110,50	0	0,12	0,205	82,38	300	15	120	0,105
6	**Масло сливочное**	10	0,08	7,24	0,12	65,96	0,002	0,16	0	81	4,8	0	6	0,04
414	**Кофейный напиток с молоком**	180	0,144	0,168	25,68	104,81	0,009	0,007	1,548	37,2	13,03	2,4	3,96	0,75
	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
Итого за прием пищи:		**415**	**10,824**	**20,368**	**64,46**	**484,45**	**0,13**	**0,347**	**2,203**	**236,26**	**391,23**	**34,5**	**234,96**	**1,415**
Второй завтрак:														
418	**Сок фруктовый**	125	1	0	20,20	84,8	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		**125**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0**	**0,03**	**4**	**0**	**14,08**	**8**	**14,08**	**2,8**
Обед:														
254	**Суп картофельный с фрикадельками**	180/17	6,27	7,28	16,72	157,48	0,2	0,18	1,308	100,81	46,4	13,52	25,57	0,62
307	**Пудинг из говядины**	70/5	10,43	9,99	8,97	167,51	0,07	0,13	0	16,8	11,6	36,72	51	0,95
349	**Овощи тушеные со сливочным маслом**	150	7,23	7,36	9,12	131,64	0,06	0,032	17,96	81	119,8	29,48	60	0,944
390	**Напиток клубничный**	180	0,2	0,09	15,7	64,41	0	0,04	16,35	0	14,4	4,68	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:		**652**	**27,03**	**25,12**	**69,11**	**610,64**	**0,374**	**0,40**	**35,618**	**198,61**	**201,8**	**89,3**	**178,195**	**3,604**
Уплотненный полдник														
209	**Пудинг манный**	200	5,64	6,78	38,3	236,78	0,29	0,025	1,42	29	32,63	32,88	123,1	0,128
	Повидло	20	0,16	0,04	21	85,00	0,02	0,024	0,1	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	**Чай с сахаром**	185	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0,11	0,98	15	112	7,4	82,6	0,28
	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
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:		**530**	**10,14**	**11,62**	**90,13**	**505,66**	**0,408**	**0,192**	**2,96**	**44**	**190,3**	**48,28**	**254,7**	**1,268**
Итого за шестой день:		**1722**	**48,99**	**57,11**	**243,90**	**1685,55**	**0,92**	**0,97**	**44,78**	**478,87**	**797,41**	**180,08**	**681,94**	**9,09**

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	4,63	4,06	27,86	166,50	0,06	0,14	0,62	41	122,2	26,4	102,5	0,41
2	**Бутерброд с повидлом и маслом**	45	1,96	4,4	17,36	116,88	0,05	0,49	0,1	53,2	23,93	7,7	29,46	0,87
416	**Какао с молоком**	200	4	3,62	15,28	109,70	0,05	0,04	1,6	24	114,7	16,7	65,9	0,04
Итого за прием пищи:		**400**	**10,59**	**12,08**	**60,5**	**393,08**	**0,16**	**0,67**	**2,32**	**118,2**	**260,83**	**50,8**	**197,86**	**1,32**
Второй завтрак:														
418	**Кисломолочный напиток**	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		**100**	**3,88**	**3,21**	**7,2**	**73,21**	**0,056**	**0,024**	**0,98**	**54**	**223,3**	**9,64**	**96,3**	**0,14**
Обед:														
202	**Суп овощной со сметаной**	180/10	2,15	5,71	14,31	117,23	0,03	0,05	8,16	73,5	23,4	4,73	28,5	0,48
682	**Котлета мясная с соусом**	70/30	5,18	6,24	9,78	116,00	0,14	0,007	9,9	47,44	14,2	26,3	41,4	0,113
143	**Пюре картофельное с морковью**	155	4,29	7,88	28,32	201,36	0,20	0,00	2,05	84,80	47,24	38,20	51,00	2,33
	Огурец свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,27
394	**Компот из сушеных фруктов**	180	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:		**725**	**16,45**	**20,51**	**94,04**	**626,51**	**0,46**	**0,10**	**26,56**	**229,74**	**154,91**	**82,73**	**205,65**	**4,75**
Уплотненный полдник														
251	**Суфле творожное запеченое**	170	14,49	16,8	18,3	282,36	0,09	0,04	15,36	46,1	122	36,6	180,5	2,1
376	**Соус клубничный**	50	0,16	0,04	19	77,00	0,01	0,03	0,3	0	31,7	0,7	11,4	0,02
411	**Кисель витаминизированный**	180	0,05	0,02	11,52	46,46	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
	Выпечное изделие	50	1,45	4,06	27,24	151,30	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:		**475**	**17,75**	**21,12**	**86,46**	**606,92**	**0,142**	**0,1**	**15,69**	**50,1**	**171,3**	**41,2**	**220,6**	**2,84**
Итого за седьмой день :		**1700**	**48,67**	**56,92**	**248,2**	**1699,72**	**0,81**	**0,90**	**45,55**	**452,04**	**810,34**	**184,37**	**720,41**	**9,05**

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	38,1	212,90	0,02	0,19	0	41,3	132,76	13,9	31	0,71
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**	180	0,12	0,018	8,5	34,64	0,04	0,14	1,19	18	112	10,5	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**	**5,9**	**6,688**	**59,36**	**321,23**	**0,094**	**0,35**	**9,79**	**159,3**	**304,76**	**39,2**	**133,76**	**1,48**
Второй завтрак:														
418	**Кисломолочный продукт**	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		**100**	**3,88**	**3,21**	**7,2**	**73,21**	**0,056**	**0,024**	**0,98**	**54**	**223,3**	**9,64**	**96,3**	**0,14**
Обед:														
83	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками**	180/25	9,62	8,16	22,92	203,60	0,15	0,116	2,8	68,8	36,78	25,6	40,4	0,66
326	**Мясо тушеное с капустой**	185	11,86	13,8	17,51	241,68	0,072	0,25	19,2	45,8	66,1	43,94	81,47	2,04
	Помидор свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,27
390	**Напиток фруктово-ягодный**	180	0,2	4,9	23,8	140,10	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:		**670**	**24,91**	**27,32**	**82,83**	**676,84**	**0,382**	**0,41**	**31,15**	**138,6**	**169,13**	**82,24**	**261,6**	**3,59**
Уплотненный полдник														
221	**Макароны, запеченные с сыром**	155	9,4	9,08	33,68	254,04	0,25	0,12	5,8	68	84,8	16,7	56,26	2,58
46	**Винегрет**	50	4	9,6	12,8	153,60	0,098	0,012	0,58	44	44,65	3,5	47,73	0,002
411	**Чай с сахаром**	185	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:		**515**	**17,74**	**23,48**	**77,31**	**591,52**	**0,446**	**0,165**	**7,82**	**127**	**151,42**	**28,4**	**224,19**	**3,61**
Итого за восьмой день:		**1685**	**52,43**	**60,698**	**226,7**	**1662,80**	**0,978**	**0,949**	**49,74**	**478,9**	**848,61**	**159,48**	**715,85**	**8,82**

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 3 до 7 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**	205	4,48	11,42	32,13	249,22	0,16	0,16	0	48,9	124,3	21,8	122,1	1,37
21033	**Закрытый бутерброд с повидлом**	45	1,6	0,2	10,4	49,80	0,022	0,01	0	0	5	2,8	13	0,22
411	**Чай с сахаром**	185	0,05	0,02	9,32	37,66	0	0	0,02	0	8	0,9	1,6	0,19
Итого за прием пищи:		**435**	**6,13**	**11,64**	**51,85**	**336,68**	**0,182**	**0,17**	**0,02**	**48,9**	**137,3**	**25,5**	**136,7**	**1,78**
Второй завтрак:														
418	**Кисломолочный продукт**	100	3,88	3,21	7,20	73,21	0,056	0,02	0,98	54,00	223,30	9,64	96,30	0,14
Итого за прием пищи:		**100**	**3,88**	**3,21**	**7,2**	**73,21**	**0,056**	**0,03**	**0,98**	**54**	**223,3**	**9,64**	**96,3**	**0,14**
Обед:														
82	**Рассольник ленинградский**	180	3,5	5,2	28,1	173,20	0,048	0,058	8,3	58,5	49,8	6,9	31,5	0,056
308	**Суфле из рыбы**	70	7,13	11,23	12,68	180,31	0,09	0,12	13,32	82,35	112,43	43	42,3	0,35
372	**Соус сметанный с томатом**	40	5,1	4,9	10,06	104,74	0,098	0,01	0,58	64	24,65	19	57,73	2
	Рис отварной	130	2,64	5,40	29,67	177,84	0,04	0,01	0,10	55,32	62,73	24,50	65,62	0,83
	Помидор свежий	50	0,33	0,06	0	1,86	0,018	0,01	0,75	24	32	6	17,8	0,27
390	**Компот из свежих фруктов**	180	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:		**700**	**21,80**	**27,28**	**115,71**	**795,56**	**0,338**	**0,27**	**42,40**	**284,17**	**310,41**	**108,20**	**256,58**	**4,60**
Уплотненный полдник														
251	**Пудинг из творога с яблоками, запеченный**	150	14,8	9,98	16,8	216,22	0,1	0,1	0,45	138,7	171,1	49,12	238,3	1,29
376	**Соус молочный (сладкий)**	30	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**	185	0,14	0,02	9,46	38,58	0	0	2,42	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
	Кондитерское 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
Итого за прием пищи:		**465**	**17,85**	**14,3**	**70,7**	**482,90**	**0,242**	**0,43**	**2,98**	**142,7**	**221,4**	**53,42**	**287,4**	**2,03**
Итого за девятый день :		**1700**	**49,66**	**56,43**	**245,46**	**1688,35**	**0,82**	**0,90**	**46,38**	**529,77**	**892,41**	**196,76**	**776,98**	**8,55**

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

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	28,4	157,62	0,11	0,02	0,31	34,85	147,8	52,5	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**	200	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:		**395**	**8,57**	**12,64**	**54,33**	**365,36**	**0,19**	**0,19**	**1,5**	**108,35**	**274,2**	**62**	**226**	**1,6**
Второй завтрак:														
418	**Сок фруктовый**	125	1	0	20,20	84,8	0	0,03	4,00	0,00	14,08	8,00	14,08	2,80
Итого за прием пищи:		**125**	**1**	**0**	**20,2**	**84,8**	**0**	**0,03**	**4**	**0**	**14,08**	**8**	**14,08**	**2,8**
Обед:														
87	**Суп картофельный с бобовыми (горох)**	180	6,13	6,26	29,36	198,30	0,08	0,2	2,8	103,2	49,6	27,3	65	0,2
123	**Гренки из пшеничного хлеба**	10	0,24	1,8	22	105,16	0	0,12	3	0	6,9	4	12,6	0,18
284	**Запеканка капустная с мясом**	150	9,7	7,63	2,44	117,23	0,05	0,11	0,19	45	112,5	46,4	134	1,4
13	**Огурец свежий**	50	0,03	0,2	0,8	5,12	0	0,024	6	0	23,96	4,2	24,3	0,36
417	**Напиток из плодов шиповника**	180	0,41	0,175	18	75,22	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**	50	2,6	0,4	16,2	78,80	0,044	0,02	0	0	4,6	2,1	21,2	0,22
Итого за прием пищи:		**645**	**20,71**	**16,665**	**99,2**	**629,63**	**0,206**	**0,53**	**32,59**	**148,2**	**280,96**	**89,4**	**272,7**	**3,05**
Уплотненный полдник														
295	**Суфле из отварного мяса с рисолм**	70	8,4	9,08	33,68	250,04	0,25	0,12	5,8	68	84,8	58,7	86,26	1,58
339	**Пюре картофельное**	130	3	4,9	6,8	83,30	0,098	0,012	0,58	44	44,65	23,5	47,73	0,002
411	**Чай с сахаром**	185	2,34	4,2	10,63	89,68	0,03	0	0,98	15	8	0,9	82,6	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:		**535**	**16,49**	**22,44**	**76,55**	**574,12**	**0,42**	**0,162**	**7,37**	**131**	**146,65**	**85,4**	**251,89**	**2,302**
Итого за десятый день :		**1700**	**46,77**	**51,75**	**250,28**	**1653,91**	**0,82**	**0,92**	**45,46**	**387,55**	**715,89**	**244,80**	**764,67**	**9,75**

Примерный десятидневный цикличный рацион питания детей в возрасте от 3 до 7 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:	8,40	12,68	58,10	380,16	0,15	0,35	3,17	134,20	273,66	42,40	185,86	1,52
Второй завтрак	2,73	1,93	12,40	77,85	0,03	0,03	2,19	32,40	139,61	8,98	63,41	1,20
Обед	22,18	23,38	92,18	667,83	0,35	0,34	33,66	199,86	223,44	90,37	234,94	3,92
Уплотненный полдник	15,99	18,59	80,23	552,22	0,33	0,21	7,36	98,96	176,21	51,34	247,76	2,41
Итого за неделю:	49,30	56,58	242,91	1678,06	0,87	0,93	46,38	465,43	812,93	193,10	731,97	9,05
Выполнение в % соотношении к норме за неделю												
Завтрак:	77,80	105,69	109,62	108,62	94,88	138,32	35,18	149,11	171,04	176,667	132,75	75,95
Второй завтрак	1,30	0,82	95,02	77,85	42,00	55,20	48,62	72,00	174,52	112,3	17,76	120,4
Обед:	117,35	111,32	100,91	111,31	125,43	98,06	192,36	148,05	93,10	282,42	93,98	111,96
Уплотненный полдник	98,73	103,29	102,46	102,26	165,80	114,40	49,09	82,47	80,10	213,92	117,98	80,35
Итого за неделю:	101,45	104,78	103,41	103,58	107,19	102,93	103,07	103,43	100,36	107,28	101,66	100,58
Среднее значение за весь период 10 дней:												
Завтрак:	8,70	11,41	54,10	353,88	0,16	0,29	3,67	121,43	263,94	42,64	185,66	1,72
Второй завтрак	2,24	1,68	9,05	60,45	0,02	0,02	2,39	28,20	120,28	6,93	50,41	1,07
Обед	22,44	23,53	93,98	677,48	0,38	0,41	32,94	207,79	259,67	89,06	244,10	3,98
Уплотненный полдник	16,24	18,70	81,78	560,34	0,31	0,21	7,37	108,32	191,32	42,46	241,56	2,28
Итого за весь период 10 дней:	49,63	55,31	238,91	1652,15	0,87	0,93	46,37	465,74	835,20	181,08	721,72	9,05
Выполнение в % соотношении к норме за весь период 10 дней												
Завтрак:	80,58	95,06	103,64	78,64	71,23	145,70	40,74	134,92	164,96	177,65	88,41	81,84
Второй завтрак	82,83	55,83	69,35	67,17	55,11	46,40	53,16	62,67	150,35	86,63	72,01	107,40
Обед:	118,75	112,06	102,88	107,54	121,90	115,80	183,01	153,91	108,20	318,05	99,63	99,38
Уплотненный полдник	100,27	103,87	104,44	103,77	152,80	69,33	54,61	80,24	95,66	176,93	115,03	76,11
Итого за весь период 10 дней:	101,28	102,43	101,71	101,98	106,79	103,10	103,05	103,50	103,11	100,60	100,24	100,57