



Е.Л.Козлова



И.В.Старкова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет на зимне- весенний период года

1."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений" (5-е издание;Пермь,2011, 2013г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России.

2.**СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

3."Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно -профилактических учреждений" (Пермь, 2018г,2021г.)(ООО "Уральский региональный центр питания ",ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им.Е.А.Вагнера" Минздрава России..

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	180	4,7	6,01	24,84	172,44	0,07	1,17	117,09	0,36
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11,64	11,79	46,62	340,29	0,116	1,57	314,99	1,605
1 день 2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
1 день Обед										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	130	4,42	3,03	22,53	135,2	0,052	2,77	17,07	1,04
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,67	19,37	87,24	610,82	0,341	13,49	109,48	4,24
1 день Уплотненный полдник										
608	Кондитерское изделие	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0	3,96	0,28
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
201	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	0,12	15,3	68	1,4
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			14,61	17,306	64,58	479,48	1,018	17,53	293,94	3,61
ИТОГО за день :			48,72	48,626	214,6	1504,19	1,49	35,79	729,66	11,7

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
2 день Завтрак										
171	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
Итого завтрак:			11,31	9,03	57,95	357,9	0,139	1,69	283,5	1,56
2 день 2 Завтрак										
118	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
2 день Обед										
51	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
160	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4	11,6	90	0	7,9	21	0,5
341	Суфле рыбное	80	12,8	3,84	2,08	94,4	0,056	0,32	45,6	0,56
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
491(2018г)	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,6	0,009	14,85	6,75	0,26
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,77	17,55	57,19	473,4	0,241	30,24	139,15	3,41
2 день Уплотненный полдник										
541(2018г)	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,06	0	12,1	0,58
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
279(2018)	Запеканка из творога	150	31,6	9,2	25,3	310	0,1	0,6	275,2	1,11
490	Молоко сгущенное	30	3	3	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			48,09	21,94	92,98	755,7	1,06	2,16	611,2	3,66
ИТОГО за день :			81,77	49,12	222,82	1657,5	1,506	49,09	1057,85	11,93

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
3 день Завтрак										
268	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,7	27,7	193,86	0,07	1,24	119	0,39
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,13	11,99	51,74	352,06	0,121	1,54	184,2	1,56
3 день 2 Завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
3 день Обед										
16(2018г)	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	36	0	0,66	2,8	0,07
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,32	4,75	11,08	106,98	0,023	8,28	32	0,97
372 (2018 г)	Котлета из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			21,695	20,452	64,28	590,99	0,244	9,72	102,02	5,68
3 день Уплотненный полдник										
609	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196,09	0,05	0,45	118,59	2,4
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,02	1,9	14,4	0,36
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			23,76	28,31	51,88	569,75	0,964	4,58	363,67	5,32
ИТОГО за день :			55,385	60,912	184,06	1581,6	1,345	19,04	661,09	14,8

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
106	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
Итого завтрак:			13,454	12,76	49,38	345,75	0,156	2,46	374,3	1,575
4 день 2 Завтрак										
118	Фрукты свежие	1шт	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	68	0,6
Итого 2 завтрак:			1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	68	0,6
4 день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
164	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
412	Рагу с курицей	200	15,76	16,45	18,16	283,42	0,137	11,87	28,55	2,05
488(2018г)	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3	0,018	8,19	17,19	0,83
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,61	22,95	73,67	594,52	0,313	44,96	91,84	4,34
4 день Уплотненный полдник										
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,6	0,67
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	7,4	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,71	37,35	0,01	0,219	27,03	0,045
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			15,27	15,748	88,34	649,55	1,032	1,779	466,73	3,855
ИТОГО за день :			53,134	51,858	227,59	1675,82	1,581	169,199	1000,87	10,37

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
5 день Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			9,35	12,59	47,11	339,64	0,181	1,68	207,32	2,12
5 день 2 Завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
5 день Обед										
112	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	7	0,12
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,3	51	1
273(2011г)	Мясные ежики с соусом	70/30	12,9	13,64	5,03	195,05	0,052	1,88	26	1,77
428	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			29,51	25,33	55,11	569,05	0,274	53,92	188,45	5,17
5 день Уплотненный полдник										
583(2021г)	Кондитерское изделие	50	3,1	9	34,35	231	0,015	0	18,5	1,3
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	6,95	5,44	29,48	195,07	0,05	0	49,15	0,83
157(2018)	Овощи консервированные отварные	50	1,42	1,356	1,88	23,92	0,0275	0,71	6,81	0,22
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			19,42	20,626	86,63	619,35	0,9625	2,94	296,44	4,28
ИТОГО за день :			59,08	58,706	205,01	1596,84	1,4335	61,74	703,41	13,81

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	180	5,4	6,17	25,68	179,8	0,12	1,06	107,7	0,8
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			11,01	9,94	64,65	391,7	0,183	1,83	226,8	2
6 день 2 Завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
6 день Обед										
121	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	20,5	0,35
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	4,73	6,42	74,5	0,043	14,84	31,6	6,41
347(2018г)	Котлета "Школьная"	70	10,29	7,77	8,89	147	0,09	0,56	33,6	1,5
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,4	70,2	0,009	72	10,71	0,55
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			20,61	21,64	86,64	623,2	0,246	92,6	123,61	9,71
6 день Уплотненный полдник										
516	Кисель ягодно-плодовый	200	1,4	0	29	122	0	0	1	0,1
545(2018г)	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	148,8	0,06	0	10	0,5
433	Картофель жареный из отварного	150	3,6	14,25	22,8	234	0,18	26,2	18	1,35
5(2018г)	Салат из свежей капусты и огурцов	50	0,78	3,66	1,68	42,6	0,018	7,98	20,64	0,336
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			13,55	20,13	97,19	625,7	1,068	34,18	65,44	4,046
ИТОГО за день :			45,97	51,87	264,64	1709,4	1,513	131,81	427,05	18

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
7 день Завтрак										
220(2018г)	Каша ячневая вязкая	180	6,78	6,25	30	203,76	0,1	1,29	153,18	0,83
106	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	135	0,135
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
Итого завтрак:			13,72	12,03	51,78	371,61	0,146	1,69	351,08	2,075
7 день 2 Завтрак										
118	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
7 день Обед										
113	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,5	0,8	6,5	0,01	2,5	11,5	0,3
136	Свекольник	200	1,87	4,31	9,78	85,7	0,053	7,3	34,6	1,23
351	Биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,049	0,28	24,5	0,42
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,4	0,009	0,54	3,06	0,414
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			18,28	12,69	56,12	408,7	0,285	14,37	119,66	3,674
7 день Уплотненный полдник										
608	Кондитерское изделие	40	2,66	1,776	26,66	130,12	0,028	0	3,96	0,28
470(2018г)	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90,9	0,072	1,26	216,7	0,18
299	Макаронник с мясом	150	23,36	26,14	23,14	421,07	0,096	0,64	17,14	3
419(2018г)	Соус томатный	50	0,55	1,64	2,29	26,15	0,006	0,78	4,33	0,198
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			34,76	34,596	74,32	746,54	1,012	2,68	257,93	5,418
ИТОГО за день :			67,36	59,916	196,92	1597,35	1,509	33,74	752,67	14,47

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	180	4,98	6,19	29,35	193,14	0,058	1,38	132,73	0,15
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
67(2018г)	Бутерброд с маслом	20	1,2	3,7	7,4	68	0,02	0	4,2	0,18
117	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,011	0	1,9	0,12
Итого завтрак:			9,53	13,38	60,89	402,34	0,109	1,4	243,83	0,52
8 день 2 Завтрак										
501(2018г)	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	68,8	0,016	3,2	11,2	2,24
8. день Обед										
1(2018г)	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,6	5,2	57,6	0,018	11,8	27,3	0,36
139	Рассольник ленинградский	200	2,14	4,95	13,2	105,1	0,723	0,04	6,28	12,41
372 (2018 г)	Шницель из кур	70	10,8	6,7	6,2	128	0,05	0,6	28,9	0,98
297	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,585	25,1	125,58	0,04	0,013	4,94	0,67
496(2018г)	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	0,009	72	10,7	0,547
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,47	16,425	85,85	580,48	0,884	84,453	86,12	15,41
8 день Уплотненный полдник										
583	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,17	232,97	0,06	0	9	0,49
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
285(2018г)	Пудинг из творога запеченый	150	2,8	4,7	26,6	277	0,1	0,3	196,6	1,2
449	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,18	7,85	62,25	0,016	0,365	45,05	0,075
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			16,55	20,51	91,54	741,58	1,046	2,895	472,63	3,695
ИТОГО за день :			49,35	50,475	254,44	1793,2	2,055	91,948	813,78	21,86

возраст 3-7 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
232(2018г)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,8	7,3	23,07	181,44	0,13	1,38	142,12	0,95
460(2018г)	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	59,1	0,87
106	Сыр порция	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,07	90	0,09
117	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,022	0	3,8	0,24
Итого завтрак:			11,46	11,79	44,85	332,14	0,175	1,75	295,02	2,15
9 день 2 Завтрак										
82(2018г)	Плоды свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	24,15	3,3
Итого 2 завтрак:			0,6	0,6	14,7	66	0,045	10,5	24,15	3,3
9 день Обед										
57	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
149	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
282(2011г)	Шницель рубленый	70	10,88	8,08	10,99	160,12	0,07	0,1	30,62	1,05
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,51	150,41	0,118	0	12,23	2,6
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	0,009	0,18	18,09	0,62
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			22,075	22,942	74,47	645,13	0,409	10,52	106,34	6,29
9 день Уплотненный полдник										
609	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
535	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	1,26	216	0,15
268(2018г)	Омлет натуральный	150	12,9	14,48	3,18	196	0,05	0,45	118,59	2,4
62	Салат картофельный	60	1,14	3,24	7,99	99	0,08	10,98	12,6	0,72
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			25,23	26,68	63,16	630,1	1,044	12,69	374,59	5,87
ИТОГО за день :			59,365	62,012	197,18	1673,37	1,673	35,46	800,1	17,61

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	180	4,914	5,58	23,2	162,9	0,09	1,06	109,5	1,1
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	126	0,1
86(2021г)	Повидло фруктовое (порция)	15	0,06	0	9,75	39,3	0	0,07	2,1	0,19
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	5,7	0,36
Итого завтрак:			10,424	9,15	64,27	359,8	0,163	2,43	243,3	1,75
10 день 2 Завтрак										
537	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
Итого 2 завтрак:			0,8	0,16	16,16	73,6	0,015	3,2	11,25	2,24
10 день Обед										
9(2018г)	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	0,01	10,68	25,3	0,34
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,32	4,75	11,08	106,98	0,023	8,28	32	0,97
375(2018г)	Плов из отварной птицы	180	18,08	20,4	23,4	349,71	0,05	1,02	24,6	1,31
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженных	180	0,09	0,09	9,81	40,5	0,008	7,74	4,95	0,34
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого обед:			24,49	29,22	68,95	647,59	0,135	27,72	94,85	3,4
10 день Уплотненный полдник										
547(2018г)	Манник	60	3,33	3,15	18,64	115,87	0,03	0,75	33,41	0,42
534	Молоко кипяченое	180	4,98	4,29	5,89	91,06	0,06	2,23	206,18	0,17
403	Печень говяжья по строгиновски	120	19,63	15,05	4,69	232,35	0,31	9,26	25,08	7,3
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
115	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0,81	0	15,8	1,76
Итого уплотненный полдник :			34,06	29,03	53,4	619,58	1,33	15,99	318,47	10,52
ИТОГО за день :			69,774	67,56	202,78	1700,57	1,643	49,34	667,87	17,91

Распределение рациона примерного 10-и дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 3-7 лет на летне-осенний период года

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день	48,72	48,626	214,6	1504,19	1,49	35,79	729,66	11,7
2 день	81,77	49,12	222,82	1657,5	1,506	49,09	1057,85	11,93
3 день	55,38	60,912	184,06	1581,6	1,345	19,04	661,09	14,8
4 день	53,13	51,86	227,59	1675,82	1,581	169,19	1000,87	10,37
5 день	59,08	58,7	205,01	1596,84	1,433	61,74	703,41	13,81
6 день	45,97	51,87	264,64	1709,4	1,513	131,81	427,05	18
7 день	67,36	59,916	196,92	1597,35	1,509	33,74	752,67	14,47
8 день	49,35	50,47	254,44	1793,2	2,055	91,94	813,78	21,86
9 день	59,365	62,012	197,2	1673,37	1,673	35,46	800,01	12,27
10 день	69,77	67,56	202,78	1700,57	1,643	49,34	667,87	17,91
среднее	48,70	56,90	225,80	1649,10	1,57	67,71	761,43	14,71
Норма 100%	49,00	54,00	235,00	1620,00				

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 3-7 лет на летне-осенний период года

	завтрак	% от суточной нормы	2завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	Уплотненный полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	340,29	21,01	73,6	4,54	610,82	37,70	479,48	29,60	1620
2 день	357,9	22,09	70,50	4,35	473,4	29,22	755,70	46,65	1620
3 день	352,06	21,73	68,80	4,25	590,99	36,48	569,75	35,17	1620
4 день	345,75	21,34	86,00	5,31	594,52	36,70	649,55	40,10	1620
5 день	339,64	20,97	68,80	4,25	569,05	35,13	619,35	38,23	1620
6 день	391,7	24,18	68,80	4,25	623,2	38,47	625,70	38,62	1620
7 день	371,61	22,94	70,50	4,35	408,7	25,23	746,54	46,08	1620
8 день	402,34	24,84	68,80	4,25	580,48	35,83	741,58	45,78	1620
9 день	332,14	20,50	66,00	4,07	645,13	39,82	630,10	38,90	1620
10 день	359,8	22,21	73,60	4,54	647,59	39,97	619,58	38,25	1620
среднее	359,32	22,18	71,54	4,42	574,39	35,46	643,73	39,74	

Каллории за день: $22,18+4,42+35,46+39,74=101,8$ %