

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«Детский сад №22
общеразвивающего вида»
г. Печора
_____ О.Д. Смоленская
30.08.2024г.

Двухнедельное меню МАДОУ «Детский сад №22»

г. Печора

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет, с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С	
З А В Т Р А К	Каша пшеничная молочная	от 1 г. до 3 л.	150	5,58	6,05	26,46	182,94	73,2	0,75	0,15	0,15	0,3	
		3-7 л.	200	7,44	8,07	35,28	243,92	97,6	1,0	0,2	0,2	0,4	
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	2,29	9,75	36,96	8,7	0,4	0	0,0045	4,5	
		3-7 л.	200	0,22	3,06	13,0	49,28	11,6	0,54	0	0,006	6,0	
	Печенье	от 1 г. до 3 л.	20	0,26	0	19,0	78,9	7,2	0,64	0,06	0	0	
		3-7 л.	25	0,31	0	22,8	94,6	8,7	0,79	0,08	0	0	
	9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
			3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
О Б Е Д	Суп с фрикадельками	от 1 г. до 3 л.	150	1,815	1,21	9,9	69,06	28,65	0,69	0,075	0,045	5,31	
		3-7 л.	200	2,42	1,62	13,2	92,08	38,2	0,92	0,1	0,06	7,08	
	Плов с курой	от 1 г. до 3 л.	160	12,72	13,45	3,98	188,43	50,4	1,6	0,028	0,13	0,063	
		3-7 л.	180	14,54	15,37	4,54	215,8	57,6	1,82	0,032	0,14	0,072	
	Салат из зеленого горошка и соленого огурца	от 1 г. до 3 л.	40	0,34	4,03	3,1	50,72	11,96	0,44	0	0	0,96	
		3-7 л.	50	0,63	5,04	3,88	63,4	14,95	0,55	0	0	1,2	
	Кисель	от 1 г. до 3 л.	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5	
		3-7 л.	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30	
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0	
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0	
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0	

15 ⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Котлета рыбная в соусе молочном	от 1 г. до 3 л.	70	15,64	2,18	4,17	95,64	43,3	0,41	0,021	0,13	0,43
		3-7 л.	80	17,88	2,49	4,77	109,3	49,45	0,47	0,024	0,15	0,5
	Картофель отварной	от 1 г. до 3 л.	120	2,32	3,38	12,94	115,5	11,18	0,92	0,12	0,072	16,8
		3-7 л.	130	2,5	3,67	14,0	125,17	12,12	1,0	0,13	0,078	18,2
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	2,29	9,75	36,96	8,7	0,4	0	0,0045	4,5
		3-7 л.	200	0,22	3,06	13,0	49,28	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	12	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		46,7	38,97	157,26	1180,96	431,4	9,225	1,074	1,416	57,9
		3-7 л.		56,9	48,1	198,63	1465,67	564,6	11,083	1,393	1,805	72,1

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная	от 1 г. до 3 л.	150	5,58	6,05	26,46	182,94	73,2	0,75	0,15	0,15	0,3
		3-7 л.	200	7,44	8,07	35,28	243,92	97,6	1,0	0,2	0,2	0,4
	Кофейный напиток	от 1 г. до 3 л.	150	2,34	2,43	13,27	81,96	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49
		3-7 л.	200	3,12	3,24	17,7	109,28	128,1	0,64	0,02	0,14	0,66
	Булочка с маслом	от 1 г. до 3 л.	20/5	4,67	8,03	9,62	137,92	157,36	0,39	0,05	0,06	0,4
		3-7 л.	25/5	5,08	8,09	11,95	150,82	158,92	0,49	0,06	0,065	0,4
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
О Б Е Д	Суп крестьянский со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	1,815	1,21	9,9	69,06	28,65	0,69	0,075	0,045	5,31
		3-7 л.	200	2,42	1,62	13,2	92,08	38,2	0,92	0,1	0,06	7,08
	Тефтели мясные	от 1 г. до 3 л.	70	12,72	13,45	3,98	188,43	50,4	1,6	0,028	0,13	0,063
		3-7 л.	80	14,54	15,37	4,54	215,8	57,6	1,82	0,032	0,14	0,072
	Пюре картофельное	от 1 г. до 3 л.	110	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72
		3-7 л.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13
	Икра из свеклы	от 1 г. до 3 л.	40	0,34	4,03	3,1	50,72	11,96	0,44	0	0	0,96
		3-7 л.	50	0,63	5,04	3,88	63,4	14,95	0,55	0	0	1,2
	Компот из свежемороженых ягод	от 1 г. до 3 л.	150	0,15	0,06	13,0	52,1	5,64	0,51	0,015	0,03	0,6
		3-7 л.	200	0,2	0,08	17,42	69,44	7,52	0,68	0,02	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	30	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	30	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15 ⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Запеканка творожная	от 1 г. до 3 л.	120	15,64	2,18	4,17	95,64	43,3	0,41	0,021	0,13	0,43
		3-7 л.	150	17,88	2,49	4,77	109,3	49,45	0,47	0,024	0,15	0,5
	Джем	от 1 г. до 3 л.	20	2,32	3,38	12,94	115,5	11,18	0,92	0,12	0,072	16,8
		3-7 л.	30	2,5	3,67	14,0	125,17	12,12	1,0	0,13	0,078	18,2
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	1,02	0	15,75	35,15	5,55	0,3	0	0	120,15
		3-7 л.	200	1,02	0	21,01	46,87	7,4	0,4	0	0	160,2
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		57,85	49,0	173,94	1428,4	732,2	12,73	0,81	10,32	204
		3-7 л.		69,27	58,1	217,62	1738,1	900,0	14,78	0,88	11,85	249,2

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша «Дружба» молочная	от 1 г. до 3 л.	150	3,7	4,54	13,96	114,4	149,81	0,16	0,05	0,06	0,87
		3-7 л.	200	4,94	6,06	18,62	148,54	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
	Какао с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	3,6	3,6	16,47	110,88	138,69	0,135	0,03	0,15	0,675
		3-7 л.	200	4,8	4,8	21,96	147,84	184,9	0,18	0,04	0,2	0,9
	Булочка с сыром	от 1 г. до 3 л.	20/12	1,67	4,43	9,33	91,0	7,56	0,39	0,05	0,02	0
		3-7 л.	25/12	2,08	4,49	11,66	103,9	9,12	0,49	0,06	0,025	0
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
О Б Е Д	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	от 1 г. до 3 л.	150	2,61	0,405	10,89	64,23	17,68	0,43	0,06	0,06	2,22
		3-7 л.	200	4,35	0,67	18,15	107,05	29,47	0,72	0,1	0,1	3,7
	Палочки полтавские мясные в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	70	15,58	9,95	0	162,7	11,8	0,86	0,084	0,084	0,94
		3-7 л.	80	17,8	11,4	0	186	13,52	0,99	0,096	0,096	1,07
	Капуста тушеная	от 1 г. до 3 л.	130	2,756	5,82	6,045	103,74	77,09	1,092	0,039	0,052	14,69
		3-7 л.	150	3,18	6,72	6,975	119,7	88,95	1,26	0,045	0,06	16,95
	Компот из сухофруктов	от 1 г. до 3 л.	150	0,15	0,06	13,0	52,1	5,64	0,51	0,015	0,03	0,6
		3-7 л.	200	0,2	0,08	17,42	69,44	7,52	0,68	0,02	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15⁰⁰	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51	
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72	
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Суфле печеночное	от 1 г. до 3 л.	70	11,71	11,05	2,97	158,07	26,908	1,582	0,028	0,077	0,34	
		3-7 л.	80	13,38	12,62	3,4	180,65	30,752	1,808	0,032	0,088	0,38	
	Пюре картофельное с маслом	от 1 г. до 3 л.	110	0,34	4,03	3,1	50,72	11,96	0,44	0	0	0,96	
		3-7 л.	130	0,63	5,04	3,88	63,4	14,95	0,55	0	0	1,2	
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	3,04	9,97	39,43	11,37	0,435	0	0	3,04	
		3-7 л.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	0	0	4,06	
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0	
		3-7 л.	12	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0	
	Фрукт	от 1 г. до 3 л.	100	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87	
		3-7 л.	100	0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87	
		Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		63,85	53,0	156	1359,7	907,9	10,58	0,55	1,24	79,8
			3-7 л.		71,8	64,0	204,0	1726	1038	12,52	0,716	1,61	85,7

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша кукурузная молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	150	4,53	7,47	23,49	179,5	141,55	0,42	0,045	0,165	0,67
		3-7 л.	200	6,04	9,96	31,32	239,3	188,74	0,56	0,06	0,22	0,9
	Булочка с сыром	от 1 г. до 3 л.	20/12	0,26	0	19,0	78,9	7,2	0,65	0,06	0	0
		3-7 л.	25/12	0,31	0	22,8	94,6	8,7	0,79	0,08	0	0
	Кофейный напиток с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	3,6	3,6	16,47	110,88	92,46	0,135	0,03	0,15	0,675
		3-7 л.	200	4,8	4,8	21,96	147,84	184,92	0,18	0,04	0,2	0,9
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
О Б Е Д	Борщ на мясном бульоне со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	9,55	0,45	6,91	79,08	36,45	0,51	0,06	0,075	4,42
		3-7 л.	200	15,92	0,75	11,52	131,8	60,75	0,85	0,1	0,125	7,37
	Гуляш из отварного мяса в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	70/20	9,21	6,6	1,9	103,3	13,36	1,25	0,02	0,06	0,25
		3-7 л.	80/20	10,53	7,54	2,17	118,1	15,25	1,42	0,024	0,064	0,29
	Рис отварной с маслом	от 1 г. до 3 л.	100	5,07	5,33	27,09	179,72	5,47	0,702	0,052	0,013	0
		3-7 л.	120	5,85	6,15	31,26	207,37	6,31	0,81	0,06	0,015	0
	Огурчик консервированный	от 1 г. до 3 л.	30	0,34	2,14	2,36	30,27	12,5	0,3	0,009	0,012	5,7
		3-7 л.	50	0,57	3,57	3,93	50,45	20,96	0,5	0,015	0,02	9,5
	Компот из замороженных ягод	от 1 г. до 3 л.	150	0,78	0	20,22	80,58	30,85	0,51	0,015	0,03	0,6
		3-7 л.	200	1,04	0	26,96	107,44	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,75	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15 ⁰⁰	Напиток из шиповника	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Суп молочный	от 1 г. до 3 л.	150	3,7	4,54	13,96	114,4	149,81	0,16	0,05	0,06	0,87
		3-7 л.	200	4,94	6,06	18,62	148,54	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
	Выпечка	от 1 г. до 3 л.	40	20,6	16,16	15,7	299,9	175,5	0,92	0,072	0,336	0,28
		3-7 л.	50	25,75	20,2	19,6	374,9	219,4	1,15	0,09	0,42	0,34
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	2,29	9,75	36,96	8,7	0,4	0	0,0045	4,5
		3-7 л.	200	0,22	3,06	13,0	49,28	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		64,2	52,4	190,5	1510,7	848,96	8,5	0,54	1,3	20,5
		3-7 л.		84,7	67,5	146,05	1947,96	1203,6	10,8	0,74	1,7	29,99

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет, с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С	
З А В Т Р А К	Каша пшенная молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	150	5,07	7,815	19,39	168,7	139,40	0,54	0,075	0,15	0,67	
		3-7 л.	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,1	0,2	0,9	
	Булочка с маслом	от 1 г. до 3 л.	20/5	1,67	4,43	9,33	91	7,56	0,39	0,05	0,02	0	
		3-7 л.	25/5	2,08	4,49	11,66	103,9	9,12	0,49	0,06	0,025	0	
	Какао напиток на молоке	от 1 г. до 3 л.	150	4,65	4,8	16,77	127,36	165,85	0,52	0,03	0,18	0,81	
		3-7 л.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	221,14	0,7	0,04	0,24	1,08	
	9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
			3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
О Б Е Д	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	2,53	1,42	9,18	71,05	31,95	0,66	0,075	0,06	5,47	
		3-7 л.	200	4,22	2,37	15,3	118,42	53,25	1,1	0,125	0,1	9,12	
	Суфле из отварного мяса	от 1 г. до 3 л.	70	12,72	13,45	3,98	188,43	50,4	1,6	0,028	0,13	0,063	
		3-7 л.	80	14,54	15,37	4,54	215,8	57,6	1,82	0,032	0,14	0,072	
	Пюре картофельное	от 1 г. до 3 л.	110	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72	
		3-7 л.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13	
	Помидор в собственном соку	от 1 г. до 3 л.	20	0,62	0,04	1,3	8,0	4,0	0,14	0,022	0,01	2,0	
		3-7 л.	25	0,93	0,06	1,95	12,0	6,0	0,21	0,033	0,015	3,0	
	Компот из свежих яблок	от 1 г. до 3 л.	150	5,82	5,82	13,39	52,03	10,66	0,3	0	0	2,4	
		3-7 л.	200	7,76	7,76	17,86	69,38	14,22	0,4	0	0	3,2	
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0	
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0	
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0	

15 ⁰⁰	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Колбаса отварная	от 1 г. до 3 л.	50	8,6	7,8	0,1	104,5	14,5	0,85	0	0,08	14,5
		3-7 л.	60	10,32	9,36	0,12	125,4	17,4	1,02	0	0,096	17,4
	Макароны отварные с маслом	от 1 г. до 3 л.	110	3,913	5,07	22,01	150,62	32,59	0,793	0,208	0,104	10,79
		3-7 л.	130	4,515	5,85	25,395	173,79	37,60	0,915	0,24	0,12	14,45
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	3,04	9,97	39,43	11,37	0,435	0	0	3,04
		3-7 л.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	0	0	4,06
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	12	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		56,6	62,5	155,9	1374,35	697,37	9,8	0,748	10,3	44,97
		3-7 л.		71,6	76,5	200,9	1732,77	926,27	12,1	0,962	12,031	59,13

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша ячневая молочная	от 1 г. до 3 л.	150	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46
		3-7 л.	200	6,64	7,58	28,1	204	198,46	0,55	0,12	0,08	1,95
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	2,34	2,43	13,27	81,96	96,07	0,48	0,015	0,105	0,49
		3-7 л.	200	3,12	3,24	17,7	109,28	128,1	0,64	0,02	0,14	0,66
	Печенье	от 1 г. до 3 л.	20	0,26	0	19,0	78,9	7,2	0,65	0,06	0	0
		3-7 л.	25	0,31	0	22,8	94,6	8,7	0,79	0,08	0	0
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
О Б Е Д	Рассольник со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	1,26	1,0	5,53	36,99	38,85	0,46	0,045	0,03	14,8
		3-7 л.	200	2,1	1,67	9,22	61,65	64,75	0,77	0,075	0,05	24,67
	Биточки мясные в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	70/20	9,21	6,6	1,9	103,3	13,36	1,25	0,02	0,06	0,25
		3-7 л.	80/20	10,53	7,54	2,17	118,1	15,26	1,42	0,024	0,064	0,29
	Греча рассыпчатая со сливочным маслом	от 1 г. до 3 л.	100	6,27	5,3	30,19	198,37	10,44	3,3	0,15	0,077	0
		3-7 л.	120	7,41	6,27	35,7	234,4	12,34	3,94	0,18	0,09	0
	Помидор в собственном соку	от 1 г. до 3 л.	25	0,08	0	0,29	1,75	7,5	0,3	0	0	0
		3-7 л.	30	0,09	0	0,35	2,1	9,0	0,4	0	0	0
	Д Кисель	от 1 г. до 3 л.	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5
		3-7 л.	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	24	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	24	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Тефтели рыбные в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	70/20	9,4	3,8	1,46	75,4	17,06	3,09	0,07	0,65	0,03
		3-7 л.	80/20	11,0	4,4	1,7	87,9	19,9	3,61	0,084	0,76	0,035
	Пюре картофельное с маслом	от 1 г. до 3 л.	110	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72
		3-7 л.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13
	Чай сладкий с лимоном	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	3,04	9,97	39,43	11,37	0,435	0	0	3,04
		3-7 л.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	0	0	4,06
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	11	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		44,8	36	167,9	1202,2	586,5	13,99	1,16	10,99	47,8
		3-7 л.		55,5	45,2	213,2	1511,35	789,5	16,9	1,51	12,9	67,5

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша молочная жидкая пшеничная	от 1 г. до 3 л.	150	4,74	7,63	19,75	167,37	137,85	0,405	0,06	0,15	0,67
		3-7 л.	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,8	0,54	0,08	0,02	0,9
	Какао напиток на молоке	от 1 г. до 3 л.	150	4,65	4,8	16,77	127,36	165,85	0,52	0,03	0,18	0,81
		3-7 л.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	221,14	0,7	0,04	0,24	1,08
	Булочка с маслом	от 1 г. до 3 л.	20/5	4,67	8,03	9,62	137,92	157,36	0,39	0,05	0,06	0,4
		3-7 л.	25/5	5,08	8,09	11,95	150,82	158,92	0,49	0,06	0,065	0,4
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
О Б Е Д	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	от 1 г. до 3 л.	150	2,80	1,27	7,63	54,61	37,2	0,78	0,075	0,06	7,41
		3-7 л.	200	4,67	2,12	12,72	91,02	62,0	1,3	0,125	0,1	12,35
	Голубцы ленивые с отварным мясом в молочном соусе	от 1 г. до 3 л.	160	14,62	14,64	18,68	266,42	60,4	2,44	0,08	0,14	46,28
		3-7 л.	180	16,08	16,10	20,55	293,06	100,6	2,68	0,09	0,15	50,91
	Кукуруза	от 1 г. до 3 л.	15	0,62	0,04	1,3	8,0	4,0	0,14	0,022	0,01	2,0
		3-7 л.	20	0,93	0,06	1,95	12,0	6,0	0,21	0,033	0,015	3,0
	Компот из компотной смеси	от 1 г. до 3 л.	150	0,78	0	20,22	80,58	30,85	0,51	0,15	0,03	0,6
		3-7 л.	200	1,04	0	26,96	107,44	44,19	0,68	0,02	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15 ⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Пудинг творожный	от 1 г. до 3 л.	120	15,312	10,668	16,584	230,1	173,4	0,768	0,06	0,288	0,468
		3-7 л.	150	19,14	13,335	20,73	287,625	216,75	0,96	0,075	0,36	0,585
	Сгущенное молоко	от 1 г. до 3 л.	25	0,2	0	14,77	61,3	3,267	0,43	0,002	0,005	0,117
		3-7 л.	30	0,3	0	22,15	91,95	4,89	0,65	0,03	0,07	0,174
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	2,295	9,75	36,96	8,7	0,405	0	0,0045	4,5
		3-7 л.	200	0,22	3,06	13,0	49,28	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Фрукт	от 1 г. до 3 л.		0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
		3-7 л.		0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		51,19	50,727	175,176	1409,327	971,172	10,616	0,599	10,4	69,869
		3-7 л.		65,176	62,478	229,223	1797,833	1227,469	12,785	0,82	12,302	74,955

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша молочная геркулесовая	от 1 г. до 3 л.	150	4,95	6,75	15,48	140,28	79,5	0,34	0,03	0,105	0,675
		3-7 л.	200	6,6	9,0	10,64	187,04	106	0,46	0,04	0,14	0,9
	Булочка с сыром	от 1 г. до 3 л.	20/12	1,67	4,43	9,33	91,0	7,56	0,39	0,05	0,02	0
		3-7 л.	25/13	2,08	4,49	11,66	103,9	9,12	0,49	0,06	0,025	0
	Кофейный напиток с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	4,65	4,8	16,77	127,36	165,85	0,52	0,03	0,18	0,81
		3-7 л.	200	6,2	6,4	22,36	169,82	221,14	0,7	0,04	0,24	1,08
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
О Б Е Д	Щи с фасолью	от 1 г. до 3 л.	150	3,0	1,92	8,02	76,17	29,30	0,735	0,09	0,06	2,98
		3-7 л.	200	5,0	3,2	10,7	101,56	48,82	1,22	0,15	0,1	4,97
	Кура порционная	от 1 г. до 3 л.	80	40,46	39,77	48,38	712,91	77,44	6,78	0,39	0,484	4,51
		3-7 л.	90	45,97	45,2	54,97	810,12	88,0	7,7	0,44	0,55	5,125
	Пюре картофельное с маслом	от 1 г. до 3 л.	110	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72
		3-7 л.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13
	Огурчик консервированный	от 1 г. до 3 л.	25	0,08	0	0,29	1,75	7,5	0,3	0	0	0
		3-7 л.	30	0,09	0	0,35	2,1	9,0	0,45	0	0	0
	Компот из свежих ягод	от 1 г. до 3 л.	150	5,85	5,85	13,35	52,05	10,65	0,3	0	0	2,4
		3-7 л.	200	7,8	7,8	17,8	69,4	14,2	0,4	0	0	3,2
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	25	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15⁰⁰	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51	
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72	
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Оладьи печеночные	от 1 г. до 3 л.	60	9,4	3,8	1,46	75,4	17,06	3,09	0,07	0,65	0,03	
		3-7 л.	70	11,0	4,4	1,7	87,9	19,9	3,61	0,084	0,76	0,035	
	Макароны с маслом	от 1 г. до 3 л.	120	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72	
		3-7 л.	140	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13	
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	3,04	9,97	39,43	11,37	0,432	0	0	3,04	
		3-7 л.	200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	0	0	4,06	
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0	
		3-7 л.	11	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0	
	Фрукт	от 1 г. до 3 л.		0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87	
		3-7 л.		0,39	0	11,27	45,79	19,157	2,63	0,015	0,037	53,87	
		Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		80,62	83,525	182,295	1753	678	17,3	0,814	1,45	101,4
			3-7 л.		98,64	100,95	214,4	2197	887,2	20,3	1,017	1,8	112,2

**Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С	
З А В Т Р А К	Каша гречневая молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	150	5,23	7,81	18,75	166,78	138,36	1,12	0,075	0,16	0,675	
		3-7 л.	200	6,98	10,42	25,0	222,38	184,48	1,5	0,1	0,22	0,9	
	Какао с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	3,6	3,6	16,47	110,88	138,69	0,135	0,03	0,15	0,675	
		3-7 л.	200	4,8	4,8	21,96	147,84	184,9	0,18	0,04	0,2	0,9	
	Булочка с сыром	от 1 г. до 3 л.	22/12	1,67	4,43	9,33	91,0	7,56	0,39	0,05	0,02	0	
		3-7 л.	25/12	2,08	4,49	11,66	103,9	9,12	0,49	0,06	0,025	0	
	9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
			3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2,0
О Б Е Д	Суп гороховый	от 1 г. до 3 л.	150	4,29	0,36	12,09	76,41	35,88	1,59	0,15	0,045	3,19	
		3-7 л.	200	7,15	0,6	20,15	127,35	59,8	2,65	0,25	0,075	5,32	
	Котлета мясная рубленая «Солнышко»	от 1 г. до 3 л.	70	8,008	8,694	5,677	136,157	47,383	0,658	0,042	0,091	0,154	
		3-7 л.	80	9,152	9,936	6,488	155,608	54,152	0,752	0,048	0,104	0,176	
	Пюре картофельное с маслом	от 1 г. до 3 л.	120	5,07	5,33	27,09	179,72	5,47	0,702	0,052	0,013	0	
		3-7 л.	140	5,85	6,15	31,26	207,37	6,31	0,81	0,06	0,015	0	
	Зеленый горошек	от 1 г. до 3 л.	30	0,13	0	0,47	2,8	12	0,6	0	0	0	
		3-7 л.	35	0,20	0	0,70	4,2	18	0,9	0	0	0	
	Компот из замороженных ягод	от 1 г. до 3 л.	150	0	0	14,7	60	6,75	0	0,45	0,45	22,5	
		3-7 л.	200	0	0	19,6	80	9,0	0	0,6	0,6	30	
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0	
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,57	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0	
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0	
15⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51	

У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Винегрет с растительным маслом	3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
		от 1 г. до 3 л.	160	2,41	7,78	12,6	137,31	40,05	0,135	0,09	0,075	16,5
		3-7 л.	190	3,22	10,38	16,8	183,02	53,4	0,18	0,12	0,1	22
	Яйцо отварное	от 1 г. до 3 л.	20	2,54	2,3	0,14	31,5	11,0	0,5	0,016	0,09	0
		3-7 л.	20	5,08	4,6	0,28	63,0	22,0	0,1	0,032	0,18	0
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	3,04	9,97	39,43	11,37	0,435	0	0	3,04
3-7 л.		200	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	0,58	0	0	4,06	
Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		52,17	48,8	188,9	1416,7	771,1	12,005	1,068	1,7	87,4	
	3-7 л.		67,1	60,5	244,1	1807,6	1057,1	15,03	1,443	2,2	98,96	

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей раннего возраста от 1,6 до 3 лет,
с 3 до 7 лет в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Кальций	Железо	В ₁	В ₂	С
З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная, жидкая	от 1 г. до 3 л.	150	4,53	7,47	23,49	179,5	141,55	0,42	0,045	0,165	0,67
		3-7 л.	200	6,04	9,96	31,32	239,3	188,74	0,56	0,06	0,22	0,9
	Булочка с маслом	от 1 г. до 3 л.	20/5	1,67	4,43	9,33	91,0	7,56	0,39	0,05	0,02	0
		3-7 л.	25/5	2,08	4,49	11,66	103,9	9,12	0,49	0,06	0,025	0
	Кофейный напиток с молоком	от 1 г. до 3 л.	150	3,6	3,6	16,47	110,88	92,46	0,135	0,03	0,15	0,675
		3-7 л.	200	4,8	4,8	21,96	147,84	184,92	0,18	0,04	0,2	0,9
9⁰⁰	СОК ФРУКТОВЫЙ	от 1 г. до 3 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
		3-7 л.	100	0,5	0,1	10,1	46,0	7,0	1,4	0,01	0,01	2
О	Суп рыбный	от 1 г. до 3 л.	150	9,55	0,45	6,91	79,08	36,45	0,51	0,06	0,075	4,42
		3-7 л.	200	15,92	0,75	11,52	131,8	60,75	0,85	0,1	0,125	7,37
Б	Котлета мясная	от 1 г. до 3 л.	70/20	10,08	4,05	2,48	85,05	19,67	3,24	0,07	7,0	0,36
		3-7 л.	80/20	11,52	4,62	2,84	97,21	22,48	3,704	0,08	8,0	0,42
Е	Макароны с маслом	от 1 г. до 3 л.	120	5,07	5,33	27,09	179,72	5,47	0,702	0,052	0,013	0
		3-7 л.	140	5,85	6,15	31,26	207,37	6,31	0,81	0,06	0,015	0
Д	Салат витаминный с растительным маслом	от 1 г. до 3 л.	30	0,34	2,14	2,36	30,27	12,5	0,3	0,009	0,012	5,7
		3-7 л.	50	0,57	3,57	3,93	50,45	20,96	0,5	0,015	0,02	9,5
	Компот из сухофруктов	от 1 г. до 3 л.	150	0,78	0	20,22	80,58	30,85	0,51	0,015	0,03	0,6
		3-7 л.	200	1,04	0	26,96	107,44	41,14	0,68	0,02	0,04	0,8
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	20	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	25	2,43	0,36	13,98	77,4	9,36	0,75	0,06	0,03	0
	Хлеб ржаной	от 1 г. до 3 л.	20	1,37	0,14	9,82	47,35	10,2	0,69	0,03	0,18	0
		3-7 л.	25	1,65	0,17	11,8	56,85	12,23	0,82	0,037	0,22	0

15 ⁰⁰	МОЛОКО	от 1 г. до 3 л.	100	2,94	3,37	4,95	69,3	151,67	0,125	0,05	0,20	0,51
		3-7 л.	100	4,189	4,797	7,03	98,09	217,45	0,183	0,070	0,28	0,72
У П Л О Т Н Е Н Н Ы Й П О Л Д Н И К	Колбаса отварная порционная	от 1 г. до 3 л.	50	8,6	7,8	0,1	104,5	14,5	0,85	0	0,08	14,5
		3-7 л.	60	10,32	9,36	0,12	125,4	17,4	1,02	0	0,096	17,4
	Пюре картофельное с маслом	от 1 г. до 3 л.	110	2,82	4,05	6,97	107,38	47,74	0,64	0,09	9,13	2,72
		3-7 л.	130	3,25	4,68	8,04	123,9	55,08	0,73	0,105	10,53	3,13
	Чай сладкий	от 1 г. до 3 л.	150	0,165	2,29	9,75	36,96	8,7	0,4	0	0,0045	4,5
		3-7 л.	200	0,22	3,06	13,0	49,28	11,6	0,54	0	0,006	6,0
	Хлеб пшеничный	от 1 г. до 3 л.	10	1,62	0,24	9,32	51,6	6,24	0,38	0,04	0,02	0
		3-7 л.	11	2,03	0,3	11,65	64,5	7,8	0,48	0,05	0,025	0
	Итого за день:	от 1 г. до 3 л.		48,8	43,9	174,3	1307,7	587,5	10,2	0,607	8,06	35,9
		3-7 л.		67,1	58,1	226	1723,4	875,2	12,2	0,814	9,5	50,6