


**Утверждено:**  
заведующий МКДОУ № 18  
с. Красногвардейское  
Красногвардейского муниципального округа  
Ставропольского края  
«09» 01 2025 г.



**Примерное меню  
для детей раннего возраста с длительностью пребывания 10 часов в МКДОУ**

- Разработано на основании:**
1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
  2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
  3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
  4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральского РЦП, по ред. Перева





349	хлеб ржаной	30	2.6	1	128	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мл	0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53
	Итого:	590	28.43	20.58	150.88	913.24	8.886	7.85	0	0.7	143.21	126.17	520.35	9.63
<b>Полдник</b>														
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4.17	0.76	35.28	167.4	0	0	0	0	0	0	0	0
376	чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	Итого:	210	4.32	0.76	45.78	188.4	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	Итого за весь день	1350	45.38	43.66	266.41	1639.17	8.926	29.99	66	0.7	490.61	235.9	544.15	55.03

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	60	6.18	10.2	0.96	102.86	0	0.12	0	0	38.23	0	8.03	1.11
	икра кабачковая	80	0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
15	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
376	чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	Итого:	350	12.1	25.02	34.52	374.03	0.09	7.87	66	0	166.73	79	17.13	2.22
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8

**обед**

75	икра свекольная	40	0.7	3.22	4.03	48.88	0.02	4.25	0	0	13.4	0	0	0.52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	3.82	6.04	4.96	94.22	0	21.16	0	0	36.53	0	13.8	1.08
322	Котлеты из птицы	60	9.05	9.47	9.45	159	0.053	0.075	0.4	0	11.4	13.73	82.95	1.088
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4.37	4.63	24.36	156.56	0	0	0	0	9.71	0	6.51	0.65
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	150/35 мл	0.083	0.09	18.83	89.4	0	1.37	0	0	8.6	0	2.73	0.43
	Итого:	560	21.293	24.89	82.81	668.56	8.793	26.955	0.4	0.7	85.84	29.73	108.79	8.648

**Полдник**

289/314	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.7	20.98	156.3	0.08	0.1	0.26	0	47.2	0	0	0.4
379	кофейный напиток с молоком	150	2.4	20.1	11.93	75.45	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5	0.1
	Итого:	210	7.2	23.8	32.91	231.75	0.08	1.07	0.26	0	141.54	0	10.5	0.5
	Итого за весь день	1270	41.343	73.71	165.39	1337.94	8.963	39.895	66.66	0.7	408.11	118.73	136.42	14.168

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	наша вязкая молочная из манной крупы рисовой	150	2.32	3.8	24.07	132.75	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
382	наево с молоком	150	3.06	2.65	13.18	88.95	0	1.19	0	0	114.17	0	16	0.36
	Итого:	350	7.93	14.57	54.13	373.47	0.04	1.19	40	0	124.57	29	21.6	0.74
<b>Второй завтрак</b>														
	фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44



обед														
	40	0.62	3.25	3.68	46.66	0.016	1.46	0	0	17.68	0	0	0	0.33
75	икра морковная	40	0.62	3.25	3.68	46.66	0.016	1.46	0	0	17.68	0	0	0.33
102	Суп картофельный с бобовыми	150	5.9	5.33	10.08	101.6	0	6.7	0	0	27.5	0	21.28	2.73
234	Котлеты рыбные	60	11.77	9.18	14.85	192	0.064	0.7	0	0	38.85	121.8	13.85	0.36
125	картофель отварной	120	2.48	5.6	16.67	133.57	0	17.24	0	0	21.87	0	24.93	1.07
	картофель отварной	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	4	1.3	2.8	0.18	0.18
	хлеб пшеничный	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
	хлеб ржаной	150/35 мг	0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53
349	компот из суфруктов (С- витаминизация)	560	24.54	24.87	90.46	693.93	8.8	26.75	0	0.7	136.46	137.8	75.95	9.9
	Итого:													
Полдник														
423	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ, со сметаной	60/10	6.94	5.36	12.62	126.6	0.04	0.1	0	0	99.92	13.82	99	0.58
376	чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21	0	0	0	4.5	0	0	0	0.3
	Итого:	210	7.09	5.36	23.12	147.6	0.04	0.1	0	33.68	0	104.42	13.82	99
	Итого за весь день	1320	40.36	45.6	187.31	1309	8.88	48.04	0	73.68	0.7	397.45	202.62	196.65
	Итого за весь день													
ДЕНЬ ПЯТЫЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	КАША вязкая Хлопья овсяные «Геркулес»	150	5.05	5.56	24.18	166.6	0	0	0	0	0	0	0	0
14	хлеб пшеничный	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
377	масло сливочное	10	0.08	7.26	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	чай с лимоном	150/8	0.1	0.015	11.4	46.5	0	2.12	0	0	10.65	0	1.8	0.27
	Итого:	350	7.7	13.695	52.46	364.87	0.04	2.12	40	0	21.05	29	7.4	0.65
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
Второй завтрак														
	Итого:													
обед														
75	икра свекольная	40	0.7	3.22	4.03	48.88	0.02	4.25	0	0	13.4	0	0	0.52
82	Борщ с капустой и картофелем	150	3.84	6.018	6.93	102.63	0	9.64	0	0	36.82	0	16.22	1.01
290	Зразы из мур, бройлеров - цыплят с омлетом и овощами	60	8.12	9.21	5.19	136	0.04	0.76	0	0	28.1	0	0	0
302	каша пшеничная рассыпчатая	120	6.99	3.92	34.44	213.6	0.22	0	0.026	0	13.78	2.288	111	3.73
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель плодовоягодный (С- витаминизация)	150/35 мг	0.083	0.09	18.83	89.4	0	1.37	0	0	8.6	0	2.73	0.43
	Итого:	560	23.003	23.898	90.6	711.01	9	16.12	0.026	0.7	106.9	18.288	132.75	10.57
	Итого:													
Полдник														
452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.37	7.52	32.35	213.6	0	0	0	0	0	0	0	0
966	РЯЖЕНКА	150	4.35	3.75	6.3	81	0.03	0.45	0.06	0	186	21	138	0.15
	Итого:	210	8.72	11.27	38.65	294.6	0.03	0.45	0.06	0	327.95	78.288	278.15	14.17
	Итого за весь день	1270	40.173	48.863	196.86	1434.08	9.07	22.69	40.086	0.7	327.95	78.288	278.15	14.17
ДЕНЬ ШЕСТОЙ														
Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	0.06	0.75	0	0	141	0	0	0.27
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб ржаной	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
382	какао с молоком	150	3.06	2.65	13.18	88.95	0	1.19	0	0	114.17	0	16	0.36



Итого:		350	10	15.13	45.05	356.97	0.1	1.94	40	0	265.57	29	21.6	1.01
<b>Второй завтрак</b>														
	Фрукты (свежие по сезону (блоку))	1 шт	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	Итого:	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
<b>обед</b>														
231	капуста тушеная	40	0.83	1.3	3.78	30.05	0	6.86	0	0	22.18	0	8.26	0
87	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.05	8.6	103.53	0	9.11	0	0	45.3	0	47.35	1.27
268	биточки из мяса говядины	60	9.9	14.52	8.6	206.4	0	0.21	0	0	25.89	0	33.47	1.68
228	Соус красный основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7	0.01	0	0	0	0	0	0	0.27
302	каша гречневая рассыпчатая	120	3.86	4.67	26.8	172.67	0.1	0	0	0	7.94	31.33	10.02	0.52
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С-витаминация)	150/35 мг	0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53
	Итого:	590	23.17	27.12	91.34	724.4	8.83	9.97	0	0.7	109.69	47.33	106.73	9.15
<b>Полдник</b>														
	Пряник весовой	60	2.88	1.66	46.62	201.48	0	0	0	0	0	0	0	0
377	чай с лимоном	150/8	0.1	0.015	11.4	46.5	0	2.12	0	0	10.65	0	1.8	0.27
	Итого:	210	2.98	1.675	58.02	247.98	0	2.12	0	0	10.65	0	1.8	0.27
	Итого за весь день	1350	36.95	44.725	214.01	1423.35	8.93	34.03	40	0.7	417.91	98.33	130.23	54.43
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.58	8.04	24.28	188.25	0	0.88	0	0	100.33	15.23	0	0.35
14	Хлеб цельнозерновой диетический	40	2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
15	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
	чай с сахаром	150/8	0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	Итого:	350	9.54	19.09	51.66	397.02	0.05	0.95	66	0	203.23	94.23	9.1	1.13
<b>Второй завтрак</b>														
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	Итого:	150	0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
<b>обед</b>														
75	икра морская	40	0.62	3.25	3.68	46.66	0.016	1.46	0	0	17.68	0	0	0.33
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	4.89	6.14	8.88	117.02	0	7.25	0	0	39.55	0	21.21	1.3
278	тефтели из мяса говядины	60	7.8	7.98	9.3	140.93	0	0.6	0	0	34.35	17.77	0	0.8
228	Соус красный основной	30	0.48	1.37	2.16	21.7	0.01	0	0	0	0	0	0	0.27
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	120	4.37	4.63	24.36	156.56	0	0	0	0	9.71	0	6.51	0.65
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель плодово-ягодный (С-витаминация)	150/35 мг	0.083	0.09	18.83	89.4	0	1.37	0	0	8.6	0	2.73	0.43
	Итого:	590	21.513	24.9	88.39	692.77	8.746	10.78	0	0.7	116.09	33.77	33.25	8.66
<b>Полдник</b>														
379	кофейный напиток с молоком	150	2.4	20.1	11.93	75.45	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5	0.1
437	Пирожки печеные с повидлом	60	4.17	0.76	35.28	167.4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	210	6.57	20.86	47.21	242.85	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5	0.1
	Итого за весь день	1300	38.373	64.85	202.41	1396.24	8.796	16.7	66	0.7	427.66	138	52.85	12.69



**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

		Завтрак													
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
173	каша вязкая молочная из пшенной	150		5.92	5.61	30.36	188.06	0.2	1.47	0	0	145.58	0	0	1.13
14	масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб ржаной	40		2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
382	накао с молоком	150		3.06	2.65	13.18	88.95	0	1.19	0	0	114.17	0	16	0.36
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>		<b>11.53</b>	<b>16.38</b>	<b>60.42</b>	<b>428.78</b>	<b>0.24</b>	<b>2.66</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>270.15</b>	<b>29</b>	<b>21.6</b>	<b>1.87</b>

**Второй завтрак**

	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт		0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	22	0.1	44
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>		<b>0.8</b>	<b>0.8</b>	<b>19.6</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0.1</b>	<b>44</b>

**обед**

75	икра свекольная	40		0.7	3.22	4.03	48.88	0.02	4.25	0	0	13.4	0	0	0.52
101	Суп картофельный с крупной рисовой	150		3.49	5.12	3.81	76.4	0	5.95	0	0	23.23	0	8.5	0.73
322	Котлеты из птицы	60		9.05	9.47	9.45	159	0.053	0.075	0.4	0	11.4	13.73	82.95	1.088
125	картофель отварной	120		2.48	5.6	16.67	133.57	0	17.24	0	0	21.87	0	24.93	1.07
	хлеб пшеничный	20		0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30		2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (С- витаминизация)	150/35 мл		0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>19.49</b>	<b>24.92</b>	<b>79.14</b>	<b>637.95</b>	<b>8.793</b>	<b>28.165</b>	<b>0.4</b>	<b>0.7</b>	<b>100.46</b>	<b>29.73</b>	<b>132.27</b>	<b>8.818</b>

**Полдник**

423	ЛАПШЕВИК С ТВОРОГОМ, со сметаной	60/10		6.94	5.36	12.62	126.6	0.04	0.1	33.68	0	99.92	13.82	99	0.58
376	чай с сахаром	150/8		0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>		<b>7.09</b>	<b>5.36</b>	<b>23.12</b>	<b>147.6</b>	<b>0.04</b>	<b>0.1</b>	<b>33.68</b>	<b>0</b>	<b>104.42</b>	<b>13.82</b>	<b>99</b>	<b>0.88</b>
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1320</b>		<b>38.91</b>	<b>47.46</b>	<b>182.28</b>	<b>1308.33</b>	<b>9.073</b>	<b>50.925</b>	<b>74.08</b>	<b>0.7</b>	<b>507.03</b>	<b>94.55</b>	<b>252.97</b>	<b>55.568</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

**Завтрак**

1															
210	омлет натуральный	60		6.18	10.2	0.96	102.86	0	0.12	0	0	38.23	0	8.03	1.11
14	икра кабачковая	80		0.96	3.77	6.18	62.4	0.04	7.68	0	0	25.6	0	0	0.33
15	масло сливочное	10		0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
376	сыр Российский	10		2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
	хлеб ржаной	40		2.47	0.87	16.75	85.77	0.04	0	0	0	8	26	5.6	0.36
	чай с сахаром	150/8		0.15	0	10.5	21	0	0	0	0	4.5	0	0	0.3
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>		<b>12.1</b>	<b>25.02</b>	<b>34.52</b>	<b>374.03</b>	<b>0.09</b>	<b>7.87</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>166.73</b>	<b>79</b>	<b>17.13</b>	<b>2.22</b>

**Второй завтрак**

	Сок фруктовый	150		0.75	0	15.15	63.6	0	4	0	0	14	10	0	2.8
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>		<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>63.6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>2.8</b>

**обед**

75	икра морковная	40		0.62	3.25	3.68	46.66	0.016	1.46	0	0	17.68	0	0	0.33
82	Борщ с капустой и картофелем	150		3.84	6.018	6.93	102.63	0	9.64	0	0	36.82	0	16.22	1.01
234	Котлеты рыбные	60		11.77	9.18	14.85	192	0.064	0.7	0	0	38.85	121.8	13.85	0.36
302	каша ячневая рассычатая	120		2.44	3.62	24.45	140.072	0.02	0	18	0	1.744	41	12.67	0.35
	хлеб пшеничный	20		0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	0	4	13	2.8	0.18
	хлеб ржаной	30		2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
354	Кисель плодово-ягодный (С- витаминизация)	150/35 мл		0.083	0.09	18.83	89.4	0	1.37	0	0	8.6	0	2.73	0.43



Итого:	560	22.023	23.598	89.92	691.262	8.82	13.27	18	0.7	109.894	178.8	48.27	7.36
<b>Полдник</b>													
289/314	Ватрушка с творогом	60	4.8	3.7	20.98	156.3	0.08	0.1	0.26	0	47.2	0	0.4
379	кофейный напиток с молоком	150	2.4	20.1	11.93	75.45	0	0.97	0	0	94.34	0	10.5
Итого:		210	7.2	23.8	32.91	231.75	0.08	1.07	0.26	0	141.54	0	10.5
Итого за весь день		1270	42.073	72.418	172.5	1360.642	8.99	26.21	84.26	0.7	432.164	267.8	75.9

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

<b>ЗАВТРАК</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.39	4.36	14.99	116.25	0.06	0.75	0	0	141	0	0	0.27
14	масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
15	хлеб пшеничный	30	1.85	0.65	12.56	64.33	0.03	0	0	0	6	19.5	4.2	0.27
382	сыр Российский	10	2.26	2.93	0	36	0.01	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Итого:		350	11.64	17.84	40.86	371.53	0.1	2.01	66	0	351.57	72.5	23.7	1.02

**Второй завтрак**

Итого:	1 шт	0.8	19.6	94	0	20	0	32	22	0.1	44
Итого:	200	0.8	19.6	94	0	20	0	32	22	0.1	44

**обед**

75	квас свекольный	40	0.7	3.22	4.03	48.88	0.02	4.25	0	0	13.4	0	0	0.52
99	Суп из овощей со сметаной	150/5	4.74	4.82	8.76	97.68	0	4	0	0	29.96	0	23.77	1.19
322	Котлеты из птицы	60	9.05	9.47	159	0.053	0.075	0.4	0	11.4	13.73	82.95	1.088	
125	картофель отварной	120	2.48	5.6	16.67	133.57	0	17.24	0	0	21.87	0	24.93	1.07
	хлеб пшеничный	20	0.67	0.44	8.38	42.8	0.02	0	0	4	13	2.8	0.18	
	хлеб ржаной	30	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
349	компот из сухофруктов (- витаминизация)	150/35 мг	0.5	0.07	24	99.6	0	0.55	0	0	24.36	0	13.09	0.53
Итого:		580	20.74	24.62	84.09	659.23	8.793	26.215	0.4	0.7	107.19	29.73	147.54	9.278

**Полдник**

223/330	запеканка из творога со ступенным молоком	60/10	6.54	5.32	18.21	121.2	0.04	0.23	0	0	128.3	0	0	0.43
965	МОЛОКО	150	4.35	3.75	7.2	81	0.06	1.95	0.015	0	180	21	135	0.15
Итого:		150	10.89	9.07	25.41	202.2	0.1	2.18	0.015	0	308.3	21	135	0.58
Итого за весь день		1280	44.07	52.33	169.96	1326.96	8.993	50.405	66.415	0.7	799.06	145.23	306.34	54.878

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Итого за весь период	399.91	567.70	1967.97	13916.16	89.54	333.60	617.19	7.00	4416.15	1511.14	2059.40	340.82		
Среднее значение за период	39.99	55.77	196.80	1391.62	8.95	33.36	61.72	0.70	441.62	151.11	205.94	34.08		

**СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	второй завтрак	обед	полдник
Примерное меню для детей раннего возраста	350	175	566	210