

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Рацион для детей в возрасте 3-7 лет с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,83	13,97	63,89	441,32	0,24	1,20	65,06	0,55	347,09	343,15	68,15	1,75	0,30	19,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,37	23,30	91,69	663,56	0,33	15,97	15,69	5,26	129,66	321,46	71,46	5,06	0,24	15,28	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		8,88	8,46	37,55	266,50	0,13	1,93	41,50	0,89	261,25	233,29	36,65	0,77	0,36	19,75	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,14	115,16	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,22	14,48	45,11	362,08	0,13	50,75	24,25	3,93	322,57	157,98	47,61	2,22	0,15	8,70	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		63,96	64,18	283,46	1937,56	0,87	77,85	148,50	11,66	1076,52	1102,05	261,48	10,73	1,10	62,94	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		27,83	26,64	80,71	673,93	0,25	64,87	52,22	6,33	195,36	511,21	75,36	4,23	0,30	46,62	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	9,29	33,41	263,81	0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,42	4,39	27,59	163,83	0,20	16,91	13,50	0,21	27,28	99,19	38,96	1,54	0,14	8,86	130105
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,12	7,02	64,40	373,61	0,28	17,72	18,05	2,02	194,41	343,71	65,31	3,23	0,21	67,31	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		69,47	70,23	256,27	1923,89	3,21	134,26	174,75	10,73	921,04	1440,98	238,24	13,13	1,46	172,64	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,44	17,29	52,70	404,92	0,09	0,97	65,16	0,89	213,96	196,84	30,42	0,77	0,24	15,84	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
6	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,83	23,10	83,86	650,09	0,51	42,62	2541,98	3,87	414,85	506,93	149,56	16,97	1,39	21,84	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

	Итого:		11,33	9,55	39,88	288,69	0,06	0,60	55,00	0,53	256,55	213,57	33,30	0,64	0,28	0,94	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,57	16,47	50,43	408,11	0,10	21,98	53,63	1,28	139,09	185,65	48,94	3,46	0,18	16,95	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		69,94	76,63	262,92	1996,82	0,83	71,37	2747,77	7,59	1287,46	1315,79	303,83	24,29	2,39	74,37	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		23,95	16,36	50,32	445,48	0,20	1,10	73,70	0,76	425,36	686,04	58,70	1,83	0,43	10,33	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		16,55	23,26	93,47	651,21	0,29	42,72	21,85	7,31	256,30	268,63	62,50	3,87	0,21	13,10	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		9,69	9,51	45,45	306,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Напиток вишневым	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,12	16,76	62,87	463,62	0,12	4,47	59,00	0,67	33,27	206,94	46,09	2,02	0,14	6,13	
Ужин 2																	
1	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,74	3,64	40,30	176,98	0,03	0,00	2,06	0,76	15,82	33,48	9,04	0,82	0,02	0,00	
	Итого за день		71,36	69,85	300,25	2081,26	0,78	57,57	185,99	10,20	1016,18	1440,06	220,54	11,01	1,17	51,85	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,51	16,33	76,24	538,17	0,31	27,70	18,42	7,52	512,60	610,30	89,87	4,37	0,26	118,08	
Полдник																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		9,50	9,89	29,73	250,99	0,11	1,49	42,13	1,54	265,77	231,22	34,91	0,62	0,38	20,00	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		24,79	19,87	62,71	529,17	0,24	0,57	87,06	1,00	347,89	717,92	37,09	1,47	0,36	1,99	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		65,73	67,34	271,22	1937,52	0,87	41,17	206,22	12,05	1252,21	1781,25	249,24	9,14	1,19	149,54	
	Итого за 5 дней		68,10	69,64	274,83	1975,41	1,31	76,44	692,65	10,45	1110,68	1416,03	254,67	13,66	1,46	102,27	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,32	21,37	23,90	341,41	0,09	0,42	46,58	0,91	136,78	232,74	21,46	2,25	0,44	22,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Суп с клецками	200	4,19	4,83	19,53	138,46	0,08	3,44	12,01	0,48	18,93	60,79	15,81	0,85	0,09	4,70	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,73	24,52	99,23	700,68	0,36	28,91	26,70	5,44	211,48	358,23	127,52	9,71	0,28	14,35	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		10,88	7,06	38,35	256,50	0,05	0,93	41,50	0,89	269,25	221,29	34,65	0,77	0,30	1,75	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,93	14,61	53,00	403,89	0,20	18,52	37,80	2,23	49,24	184,41	45,31	2,44	0,18	9,04	
Ужин2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	212,40	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
	Итого за день		64,10	71,52	270,25	1952,48	0,74	104,79	154,61	10,84	699,54	1039,15	247,25	17,96	1,26	48,31	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
	Итого:		21,35	14,68	50,44	422,74	2,58	1,17	63,21	0,69	409,50	603,53	57,28	2,65	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,87	25,70	84,25	654,18	0,24	24,64	26,86	5,40	228,98	298,28	66,67	4,90	0,21	14,03	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		10,17	8,89	46,21	305,81	0,12	1,30	26,91	0,59	277,51	242,72	38,05	0,74	0,36	21,06	
Ужин																	
1	Каша пшенная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,75	7,31	75,28	402,13	0,23	3,81	21,06	0,57	113,02	189,08	50,91	2,31	0,12	9,09	
Ужин2																	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		71,92	66,88	291,83	2029,86	3,25	40,11	170,04	8,10	1289,61	1542,40	252,10	12,99	1,42	85,76	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,86	20,69	50,49	432,81	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленные куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,99	26,19	90,98	693,92	0,46	14,54	45,35	7,51	179,18	380,76	109,98	6,19	0,29	15,50	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,41	10,05	16,25	214,28	0,13	1,59	59,00	0,17	350,60	417,91	37,82	0,46	0,45	18,36	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	150	3,71	4,24	40,99	208,49	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,25	5,85	72,46	383,56	0,11	2,24	19,25	1,03	159,31	300,76	45,75	1,20	0,09	55,71	
Ужин2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		64,17	66,76	275,39	1928,67	0,93	27,32	195,70	10,68	924,91	1426,94	308,78	11,15	1,14	106,87	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

	Итого:		9,30	18,64	44,78	384,65	0,14	1,02	68,94	0,64	221,20	239,00	66,04	3,67	0,28	17,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,88	20,27	84,93	610,05	0,36	52,16	22,42	8,47	614,30	609,40	93,52	3,57	0,29	122,31	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,34	11,98	52,66	369,68	0,10	21,13	21,00	0,95	126,19	173,41	49,06	3,76	0,14	14,40	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		59,15	63,09	264,77	1841,43	0,71	80,39	162,25	11,71	1276,04	1332,84	260,29	14,48	1,10	158,39	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
	Итого:		24,18	16,72	53,35	460,51	0,20	1,28	78,20	0,74	456,54	687,14	45,90	0,98	0,47	13,03	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,72	19,04	91,97	633,31	0,41	39,31	2532,84	4,77	465,85	385,98	61,74	10,93	1,30	17,60	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Бийогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

	Итого:		8,68	8,06	50,75	308,50	0,11	1,53	21,50	0,89	269,25	227,29	36,65	0,77	0,34	19,75	
Ужин																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,29	16,07	62,18	427,40	0,09	2,13	59,16	0,92	164,64	156,21	26,08	1,06	0,19	12,52	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,58	28,53	128,66	0,02	1,60	2,00	0,71	11,17	24,65	4,48	0,47	0,01	0,00	
	Итого за день		63,69	63,79	294,62	1995,98	0,85	53,85	2693,70	8,19	1380,24	1490,06	182,05	15,98	2,32	64,50	
	Итого за 5 дней		64,61	66,41	279,37	1949,68	1,29	61,29	675,26	9,90	1114,07	1366,28	250,09	14,51	1,45	92,77	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,36	18,90	60,94	464,70	0,24	0,95	64,56	0,62	217,11	289,95	77,45	2,52	0,25	17,41	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	41,20	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,68	23,75	80,66	631,67	0,40	47,38	40,31	6,38	229,88	453,00	94,45	4,57	0,33	56,60	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		9,33	10,95	39,48	298,69	0,12	1,40	55,00	0,53	248,55	219,57	33,30	0,64	0,36	18,94	
Ужин																	
1	Голубцы ленивые	180	11,93	14,31	17,83	246,65	0,08	39,70	3,60	3,17	280,56	151,54	39,54	2,25	0,13	7,49	120542
2	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,06	14,94	47,02	377,40	0,11	40,10	3,60	4,06	305,41	186,79	52,64	3,62	0,16	7,49	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		70,09	78,91	272,71	2056,66	0,95	99,04	195,47	12,61	1255,14	1371,71	323,43	12,44	1,41	118,43	
День 12 (вторник)																	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
Итого:			0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			25,31	25,77	91,32	694,48	0,46	25,75	13,60	6,49	200,13	407,58	94,55	5,86	0,38	23,25	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
Итого:			11,89	8,51	33,05	254,37	0,06	0,68	49,38	0,55	272,63	230,18	35,02	0,70	0,31	2,69	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	180	5,26	7,58	12,46	140,95	0,06	44,96	0,00	2,65	274,60	79,73	31,49	1,43	0,09	5,74	120517-1
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			7,34	8,35	68,85	388,15	0,10	96,96	0,04	3,34	291,82	108,39	39,17	2,28	0,12	23,74	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
Итого за день			62,68	69,91	270,97	1949,55	3,17	173,56	120,60	12,17	1026,33	1089,50	230,25	13,77	1,37	87,34	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			8,38	18,49	47,73	391,25	0,17	0,65	62,60	0,94	157,71	215,40	53,63	1,44	0,19	12,81	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушенная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,38	25,23	67,22	584,16	0,24	33,44	12,40	7,11	231,07	506,73	79,63	4,57	0,26	48,04	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,24	4,13	18,50	139,41	0,06	0,27	18,00	0,25	90,23	190,71	9,35	0,41	0,10	1,30	120320
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,84	10,13	39,30	299,41	0,12	1,47	38,00	0,25	338,23	380,71	39,35	0,61	0,40	19,30	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
	Итого:		11,70	8,16	75,95	425,49	0,15	0,09	43,62	1,44	156,99	156,15	22,28	1,81	0,08	1,26	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
	Итого за день		60,08	65,83	266,84	1865,20	0,72	39,65	158,62	10,76	908,77	1295,56	208,50	10,71	0,96	82,20	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	14,19	55,37	408,08	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,44	26,58	88,11	693,54	0,39	28,52	16,21	4,76	134,40	397,69	89,97	5,74	0,37	23,19	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,49	18,30	16,33	289,08	0,13	1,59	89,00	0,27	351,80	419,81	37,82	0,48	0,46	19,26	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		22,49	17,95	57,75	472,96	0,29	1,57	59,00	1,33	48,63	292,79	124,87	10,43	0,23	6,85	
Ужин2																	
1	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,50	3,58	28,53	128,66	0,02	1,60	2,00	0,71	11,17	24,65	4,48	0,47	0,01	0,00	
	Итого за день		80,39	80,93	253,94	2029,92	0,96	42,62	234,87	8,08	933,71	1458,61	322,26	20,67	1,42	70,34	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,00	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,79	25,12	75,62	607,94	0,24	31,81	23,96	5,59	294,46	353,38	82,06	5,82	0,32	25,06	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,39	10,48	79,31	448,05	0,12	1,97	35,67	0,88	59,73	173,09	43,71	1,78	0,11	4,55	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		71,66	78,23	263,63	2003,86	0,62	44,57	198,09	8,99	1129,01	1327,33	260,83	11,88	1,62	80,21	
	Итого за 5 дней		68,98	74,76	265,62	1981,04	1,28	79,89	181,53	10,52	1050,59	1308,54	269,05	13,90	1,36	87,71	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			9,89	16,70	58,18	423,14	0,22	0,65	57,06	0,60	154,95	224,02	53,45	1,59	0,18	12,91	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			22,79	17,77	84,91	591,02	0,44	44,91	29,06	6,81	538,59	678,13	114,88	4,06	0,32	141,21	
Полдник																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Биокефир фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
Итого:			10,02	10,34	48,08	325,79	0,12	1,39	26,33	1,56	305,47	253,12	40,31	0,64	0,38	20,90	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,49	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			14,71	10,15	70,01	439,19	0,23	18,21	1810,63	1,59	207,74	207,06	21,50	6,85	0,86	7,31	
Ужин 2																	
1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,46	3,58	28,41	127,30	0,02	0,00	2,00	0,70	9,57	23,77	4,00	0,45	0,01	0,00	
Итого за день			59,18	58,78	297,82	1944,04	1,05	69,15	1925,08	11,59	1231,51	1398,90	243,74	15,43	1,77	183,12	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			20,59	22,16	40,12	443,34	0,17	1,01	87,51	0,78	352,02	576,79	53,48	1,92	0,40	13,09	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8-10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,56	26,69	80,19	651,47	0,39	14,46	37,28	4,14	194,61	407,48	140,83	10,32	0,31	18,00	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		9,33	10,95	39,08	298,69	0,14	1,60	55,00	0,53	248,55	225,57	35,30	0,64	0,34	18,94	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,54	149,80	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,70	14,73	52,98	394,80	0,19	12,00	0,00	4,78	59,14	187,38	55,68	3,62	0,17	8,19	
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,64	39,77	173,78	0,02	1,40	2,00	0,73	8,64	19,54	5,26	0,79	0,01	0,28	
	Итого за день		69,02	78,48	259,98	1999,69	0,93	38,46	181,79	11,12	875,76	1425,56	297,75	19,05	1,26	60,10	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,27	14,11	60,22	429,48	2,51	1,40	70,16	0,84	401,90	321,61	58,32	2,51	0,34	28,34	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,89	28,81	72,11	633,70	0,22	18,30	60,65	5,96	247,61	310,34	67,43	4,98	0,28	21,67	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	9,29	33,41	263,81	0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		25,28	12,42	62,70	466,19	0,24	6,27	61,20	0,89	374,45	725,52	37,13	1,20	0,38	1,99	
Ужин 2																	
1	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,60	3,72	47,47	205,09	0,03	3,40	2,00	0,77	17,23	27,13	7,06	1,23	0,02	0,68	
	Итого за день		75,61	68,75	292,71	2075,07	3,14	38,87	240,92	9,36	1317,10	1649,71	239,60	11,14	1,46	73,73	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,49	15,43	96,85	621,11	0,30	66,29	19,38	6,59	447,48	674,50	89,87	4,32	0,19	135,98	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		9,26	8,58	26,82	195,40	0,02	0,60	42,00	0,70	253,80	202,00	32,00	0,62	0,27	0,00	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,69	8,16	78,47	436,59	0,15	18,09	43,56	1,44	157,83	147,57	21,14	1,56	0,08	1,86	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		7,46	9,98	27,82	207,40	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
	Итого за день		59,44	59,61	284,18	1866,71	0,70	92,19	193,54	10,69	1233,03	1416,75	233,13	10,38	0,98	165,85	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		22,81	15,22	46,95	417,18	0,19	1,07	67,71	0,72	409,18	647,94	57,01	1,83	0,42	10,76	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,79	15,06	83,05	559,72	0,43	48,94	2539,65	4,56	386,37	434,49	77,87	11,40	1,39	22,01	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		9,69	9,51	45,45	306,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,32	12,08	65,93	425,87	0,27	1,45	16,28	1,74	35,09	227,49	111,45	9,37	0,16	5,64	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	151,30	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
	Итого за день		68,59	57,04	279,51	1898,03	1,06	60,98	2661,01	8,43	1174,04	1615,07	300,16	25,55	2,41	64,29	
	Итого за 5 дней		66,37	64,53	282,84	1956,71	1,37	59,93	1040,47	10,24	1166,29	1501,20	262,87	16,31	1,57	109,42	
	Итого за 20 дней		67,01	68,84	275,66	1965,71	1,32	69,39	647,48	10,28	1110,41	1398,01	259,17	14,59	1,46	98,04	

Приложения к примерному меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*				x			x			x				x			x			x
Груша*			x			x			x				x			x			x	
Апельсин*		x										x								
Банан*	x				x			x			x				x			x		

*Возможна замена на фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи (4-х разовое питание)	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Заменяемое блюдо	Варианты замены
			Наименование	Наименование
2	Обед	Обед	Рагу из овощей	Рис отварной
2		Полдник	Булочка Любимая	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие
	Полдник		Булочка Домашняя	
3	Полдник	Ужин	Свекла тушеная	Пюре картофельное
4	Обед	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
4		Ужин	Птица отварная	Гуляш из мяса птицы
5	Обед	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные “ Дары лета”
5	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
5	Полдник	Ужин	Вареники ленивые отварные	Макароны, запеченные с сыром
5		Полдник	Оладьи	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделие
6	Обед	Обед	Суп с клецками	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
8	Обед	Обед	Суп-пюре из гороха	Суп картофельный с бобовыми (горох)
8	Обед	Обед	Рагу из овощей	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом
8	Полдник	Полдник	Вареники ленивые отварные	Запеканка из творога
9	Обед	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
9		Ужин	Свекла тушеная	Каша гречневая рассыпчатая
9	Полдник		Оладьи	Каша гречневая молочная
10	Обед	Обед	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом
11	Обед	Обед	Уха ростовская	Суп с клецками
11	Полдник	Ужин	Голубцы ленивые	Тефтели мясные с соусом собственного производства Рис отварной
11		Полдник	Булочка Домашняя	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
11	Полдник		Булочка Городская	

12	Полдник		Сырники по-киевски	Сырники
		Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Плов мясной
13		Полдник	Сырники по-киевски	Сырники
14	Обед	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
14	Обед	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
14		Полдник	Вареники ленивые отварные	Запеканка из творога
14		Ужин	Птица отварная	Гуляш из мяса птицы
15	Обед	Обед	Свекла тушенная	Пюре картофельное
16	Обед	Обед	Рыба (филе) запеченная	Тефтели рыбные
16		Полдник	Оладьи	Выпечка в ассортименте или кондитерское изделия
17	Полдник	Ужин	Рагу из овощей	Пюре картофельное
18	Обед	Обед	Суфле из отварной птицы (цыплята) Свекла тушенная	Плов куриный
19	Обед	Обед	Салат из помидоров свежих и яблок	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом
19	Обед	Обед	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
20	Обед	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с солеными огурцами или Консервы овощные “ Дары лета”
20	Обед	Обед	Суфле из печени Пюре картофельное	Запеканка картофельная с печенью
20	Полдник		Оладьи	Каша гречневая молочная

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
3	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
6	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат Осенний
8	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
9	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
16	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром