

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
 МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
 ОТ 24.02.2025 № 77
 И.о. заведующего
 Крайнова А.С.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	4,50	6,25	21,16	150,82	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	350	6,54	11,01	53,46	330,22		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,00	11,70	84,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,57	1,83	1,74	25,80	25	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,20	6,30	5,00	96,50	76	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	110	3,70	8,60	17,00	100,10	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	7,00	6,60	12,00	97,00	278	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,15	0,15	13,05	88,50	381	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	560	13,32	23,58	56,29	474,90		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,35	2,91	30,23	141,72		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	120	2,40	4,08	9,12	82,81	380	2021
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,02	8,50	34,10	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	11,31	10,63	46,58	340,89		
Всего за день:		34,72	48,13	198,26	1 372,53		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	3,00	3,00	4,00	108,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	12,84	9,91	22,10	265,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	30	0,42	1,80	2,00	26,22	37	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4,60	4,70	5,30	85,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,54	4,23	7,02	106,57	335	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,32	6,22	8,70	124,20	336	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
Итого за прием пищи:	530	16,48	17,10	36,85	425,99		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,53	3,13	37,03	210,30		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	130/25	5,90	16,30	26,80	190,00	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	13,72	58,50	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82	2021
Итого за прием пищи:	400	6,78	16,88	49,83	290,30		
Всего за день:		38,83	47,12	161,81	1 266,59		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,41	4,58	12,49	128,78	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	6,06	8,39	40,62	281,50		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	95	1,43	0,19	20,71	90,25	82	2021
Итого за прием пищи:	95	1,43	0,19	20,71	90,25		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ	150	4,60	6,60	9,90	59,00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	110	3,50	6,40	6,00	111,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,80	0,00	20,20	81,00	394	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	560	16,30	23,80	55,60	503,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,35	2,91	30,23	141,72		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,30	6,02	12,99	148,96	123	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	6,83	5,53	4,32	91,85	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	8,88	11,66	32,74	339,53		
Всего за день:		35,02	46,95	179,90	1 356,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,30	15,00	112,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	12,24	11,21	33,10	269,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	95	0,86	0,19	7,70	34,20	82	2021
Итого за прием пищи:	95	0,86	0,19	7,70	34,20		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,67	6,67	14,40	112,80	100	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,50	16,17	13,53	271,47	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	510	14,07	23,14	48,43	539,77		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,10	5,00	36,00	219,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,64	2,50	2,65	35,20	47	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	140	3,20	7,20	13,80	138,00	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	417	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	4,74	10,00	39,95	334,20		
Всего за день:		35,01	49,54	165,18	1 396,17		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	150	4,80	8,70	8,20	120,00	331	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	370	13,14	19,06	41,30	344,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,42	1,83	2,28	27,35	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,80	1,80	4,00	67,40	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	110	2,71	3,98	28,57	161,08	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	70	12,60	3,85	4,00	101,50	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	150	0,15	0,08	10,13	42,00	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,25	0,15	15,00	76,50	15	2008
Итого за прием пищи:	540	21,93	11,69	63,98	475,83		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,80	2,88	14,40	83,40		2008
Итого за прием пищи:	200	2,03	3,11	29,13	183,70		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,54	4,23	7,02	106,57	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	7,62	2,89	3,50	85,83	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	394	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	10,96	7,22	40,22	356,60		
Всего за день:		48,26	41,18	190,63	1 435,53		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,00	3,00	4,00	115,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	370	11,54	10,11	37,80	294,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,00	11,70	84,80		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ .МАСЛА)	150	5,90	6,60	18,00	79,00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	110	3,80	3,60	14,90	112,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,50	10,30	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,25	0,15	15,00	76,50	15	2008
Итого за прием пищи:	500	20,57	20,77	78,11	476,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	11,90	47,60	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,40	2,90	34,20	157,60		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,50	1,90	3,10	31,00	54	2021
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	140	3,20	7,20	13,80	138,00	331	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	4,52	9,22	34,60	277,00		
Всего за день:		40,23	43,00	196,41	1 289,40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	400	12,74	16,16	50,10	434,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	150	2,20	1,10	12,90	118,50	107	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,10	4,00	8,30	96,00	335	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	9,69	6,31	7,89	126,72	324	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	510	14,89	11,61	52,59	483,22		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,53	3,13	37,03	210,30		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	5,80	9,40	75,00	346	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,19	0,19	15,11	88,78	441	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	400	2,52	6,47	39,94	258,03		
Всего за день:		32,88	37,47	195,66	1 460,95		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	23,00	176,00	189/5	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	30	2,25	0,15	15,00	76,50		2008
Итого за прием пищи:	380	12,39	9,06	45,80	325,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,15	11,70	50,20	488	2021
Итого за прием пищи:	150	0,37	0,15	11,70	50,20		
Обед							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	30	0,24	0,03	0,45	3,30	149	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,30	4,00	9,00	70,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	10,50	7,00	21,10	189,80	375	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	540	13,94	11,13	49,75	414,90		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,10	4,96	36,00	219,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	2,10	5,40	15,50	126,00	125	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	80	10,70	10,00	8,00	110,00	256	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	13,70	15,60	47,00	378,00		
Всего за день:		43,50	40,90	190,25	1 387,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	4,50	6,25	21,16	150,82	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	350	6,74	7,76	54,16	284,82		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,20	5,00	18,00	79,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	110	3,50	6,40	6,00	111,00	331	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	14,00	12,60	7,50	108,89	372	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	21,90	24,40	64,50	489,39		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,35	2,91	30,23	141,72		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	5,80	9,40	75,00	346	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,01	8,40	33,60	411	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	410	2,38	6,29	33,23	202,85		
Всего за день:		33,57	41,46	198,12	1 193,78		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	3,00	3,00	4,00	108,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	370	11,34	13,36	37,10	332,40		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	30	0,86	1,85	2,40	29,74	12	2016
СУП -ХАРЧО	150	4,76	5,60	7,34	99,30	109	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,90	12,15	21,90	260,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	540	22,42	19,80	55,14	531,04		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	180	2,40	3,06	34,30	190,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,64	2,50	2,65	35,20	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	12,50	8,50	19,00	160,00	253	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	390	13,96	11,12	39,35	303,20		
Всего за день:		51,02	47,54	173,99	1 392,64		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	393,04	443,29	1 850,21	13 551,19
Среднее значение за период	39,30	44,33	185,02	1 355,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	29.4	59.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	367	134	531	198	400