

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.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,46	7,18	18,59	144,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,60	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	8,81	12,63	38,03	290,48		
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	150/5	1,60	3,67	7,95	65,70	100	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,20	4,70	27,60	177,65	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,65	6,22	7,12	72,71	293	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,15	0,15	13,05	88,50	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	545	19,17	16,77	77,46	532,36		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	170	3,78	3,37	13,90	78,00	420	2016
ВАФЛИ	30	1,98	1,80	22,38	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	200	5,76	5,17	36,28	165,60		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,40	4,08	9,12	82,82	380	2021
ПИРОЖОК С МЯСОМ И РИСОМ	60	6,50	2,70	22,40	140,40	437	2016
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	9,72	6,90	49,22	331,22		
Всего за день:		44,66	41,47	212,69	1 404,46		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,00	4,29	25,86	104,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	6,24	11,07	46,66	260,69		
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	1,70	10,30	85,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,10	4,00	14,90	96,00	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	16,04	13,87	49,73	415,42		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	5,10	5,60	8,30	102,80	419	2016
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	35	2,10	1,60	27,30	112,00	к/к	
Итого за прием пищи:	205	7,20	7,20	35,60	214,80		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	135	18,18	14,33	19,73	277,93	254	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	434	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	20,50	16,61	53,86	443,63		
Всего за день:		50,18	48,85	201,85	1 409,54		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС " ЖИДКАЯ	150	5,45	5,44	26,13	175,31	234	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	9,85	11,70	58,06	376,21		
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 СО СМЕТАНОЙ	150	1,80	1,20	11,90	62,00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,50	5,00	17,60	113,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/40	5,20	8,80	11,00	132,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
Итого за прием пищи:	540	10,07	15,16	61,13	433,84		
Полдник							
СНЕЖОК	150	3,80	3,30	5,50	86,50	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
Итого за прием пищи:	200	7,80	7,00	46,20	196,60		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	3,30	6,20	12,40	117,80	123	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	6,83	5,53	4,32	91,85	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	10,89	11,85	34,22	316,65		
Всего за день:		40,04	45,90	220,32	1 413,55		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,45	4,85	26,53	171,65	232	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,59	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	9,80	10,29	45,97	318,13		
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	150/10	4,72	6,00	14,56	114,00	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	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
Итого за прием пищи:	510	13,95	22,45	46,72	524,22		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	2,80	2,60	8,60	90,70	419	2016
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	30	2,20	3,38	12,04	87,36	445	2016
Итого за прием пищи:	200	5,00	5,98	20,64	178,06		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,64	2,50	2,65	35,20	47	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,38	22,16	2,80	211,80	229	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	14,32	25,00	29,42	384,20		
Всего за день:		43,93	63,91	150,45	1 438,81		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	150	4,19	4,53	12,32	155,00	96	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	8,83	12,67	35,05	337,19		
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 КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,80	1,80	4,00	67,40	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	3,98	28,60	161,10	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 СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	550	20,37	11,64	56,51	466,35		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,24	0,97	8,65	47,99	460	2021
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	200	5,24	4,67	32,95	177,99		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,30	4,40	16,30	104,70	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	6,50	2,50	3,00	77,30	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	9,55	7,09	44,80	340,88		
Всего за день:		44,19	36,17	185,31	1 397,41		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,80	24,00	102,60	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	6,80	11,06	55,93	303,50		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	7,08	2,34	6,48	75,30	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	110	3,80	3,60	27,60	112,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,50	8,80	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	22,70	15,16	91,29	522,80		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3,10	3,00	26,00	110,00	476	2016
Итого за прием пищи:	200	5,57	5,29	33,59	190,03		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,50	1,90	3,10	31,00	54	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8,30	9,40	4,70	179,00	229	2016
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	9,62	11,42	25,50	318,00		
Всего за день:		45,89	42,93	218,01	1 419,13		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,80	5,30	23,54	152,10	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	6,83	11,83	44,24	307,94		
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 СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	150	1,44	2,78	7,31	60,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,10	4,00	14,90	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 КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	16,63	13,49	73,10	484,72		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4,30	3,70	6,20	98,00	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2,10	1,60	29,00	112,00	к/к	
Итого за прием пищи:	205	6,40	5,30	35,20	210,00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	11,00	5,20	20,00	196,00	227	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	11,88	5,78	43,03	296,30		
Всего за день:		41,94	36,50	211,57	1 373,96		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,08	4,08	29,94	176,00	182/7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ	30	4,42	5,62	7,42	98,17	66	2021
Итого за прием пищи:	350	9,90	10,80	47,16	328,57		
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							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
Итого за прием пищи:	200	7,47	6,99	31,59	212,03		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,50	4,80	8,80	88,70	378	2021
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60/30	3,02	8,40	7,24	147,62	285	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	8,72	13,50	52,04	413,32		
Всего за день:		40,40	42,57	192,24	1 419,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,46	7,18	18,59	144,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	7,49	13,71	39,29	299,84		
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	2,20	2,77	6,57	60,00	96	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,50	5,00	17,60	113,00	331	2008
РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	6,10	5,10	4,60	106,10	280	2016
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:	510	14,00	13,27	61,77	469,60		
Полдник							
РЯЖЕНКА	170	4,90	4,20	7,10	91,80	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ С КОНФИТЮРОМ	30	1,95	7,65	17,10	115,20	500/7	2014
Итого за прием пищи:	200	6,85	11,85	24,20	207,00		
Ужин							
ОЛАДЫ	130	9,20	11,80	57,00	284,00	432	2016
СМЕТАНА	25	0,20	0,90	0,20	10,00	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82	2021
Итого за прием пищи:	400	9,82	13,09	73,51	363,80		
Всего за день:		38,36	52,02	214,77	1 415,24		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,90	4,80	22,40	124,40	189/6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,60	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	7,86	11,86	43,87	297,23		
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							
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 КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	24,72	19,90	67,64	566,04		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,90	22,30	110,00	к/к	
Итого за прием пищи:	200	3,60	4,00	32,10	164,40		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,64	2,50	2,65	35,20	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	12,50	8,50	19,00	181,00	249	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	14,16	11,12	48,85	341,20		
Всего за день:		51,20	47,07	200,16	1 403,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	440,79	457,39	2 007,37	14 094,19
Среднее значение за период	44,08	45,74	200,74	1 409,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	29.2	58.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	352	134	531	201	400