

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (ПЕРСИКИ, КЛЮКВА, МАЛИНА, СМОРОДИНА, ТОМАТЫ В СЫРОМ ВИДЕ, БАНАНЫ,
 СЫР, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ)

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	9,40	17,80	48,62	363,73		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,76	2,44	2,32	34,40	25	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВКА)	180	1,90	2,00	14,20	83,32	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,31	8,26	10,22	102,19	278	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	23,62	24,95	104,94	667,71		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	5,04	5,00	18,50	106,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,34	8,00	52,00	249,00		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	2021
ПИРОЖОК С МЯСОМ И РИСОМ	60	6,50	2,70	22,40	140,40	437	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	12,83	8,12	72,13	416,40		
Всего за день:		54,39	58,97	296,69	1 786,84		

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	180	4,00	4,48	33,77	162,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	7,89	13,20	58,74	355,61		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80	11,10	8,30	11,60	165,60	336	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0,09	0,09	9,81	40,50	492	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	660	21,19	20,04	69,11	586,55		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,00	2,30	39,00	148,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,80	4,80	48,80	288,00		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	150	20,18	15,91	21,91	308,58	254	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	400	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	450	22,62	18,25	59,28	488,18		
Всего за день:		59,70	56,39	254,93	1 808,34		

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	180	6,55	6,53	31,35	210,40	234	2021
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3,51	2,79	22,64	130,50	502	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	400	11,66	13,12	74,19	461,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,80	4,80	18,00	101,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	16,10	23,24	104,47	630,20		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
Итого за прием пищи:	250	9,00	8,00	48,50	230,10		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	3,60	6,70	13,40	127,50	123	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	9,10	7,36	5,75	122,30	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	13,47	14,18	37,76	361,23		
Всего за день:		51,13	58,74	273,02	1 719,43		

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	180	6,55	5,83	31,83	205,99	232	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	10,26	14,48	56,75	398,72		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	5,60	8,00	17,28	135,35	100	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,10	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	19,10	27,60	75,68	675,35		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
Итого за прием пищи:	250	8,47	8,15	29,92	286,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КОНС.ОГУРЦОВ)	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	11,63	15,63	36,69	425,57		
Всего за день:		50,36	66,06	207,14	1 821,64		

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	180	5,35	5,77	15,71	183,00	96	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	10,80	15,92	42,73	403,60		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	358	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	70	12,60	3,85	4,00	101,50	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	23,68	13,79	81,65	601,15		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	250	5,60	5,00	35,81	194,04		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,46	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14,09	9,63	45,11	400,89		
Всего за день:		54,77	44,94	215,80	1 734,68		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	9,20	13,35	66,70	390,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	10,50	22,40	191,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	27,34	19,14	111,26	658,86		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3,10	3,00	26,00	110,00	476	2016
Итого за прием пищи:	250	7,90	5,50	35,80	250,00		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	10,93	13,97	39,08	395,85		
Всего за день:		55,57	52,06	271,84	1 785,31		

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	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,31	14,35	53,12	375,23		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180	1,72	5,00	13,15	108,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12,90	8,40	10,50	168,70	324	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	21,02	19,40	87,25	649,70		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	3,00	2,30	41,50	148,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,00	6,60	49,30	268,00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,90	13,00	30,90	273,00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	13,90	13,64	57,17	390,20		
Всего за день:		51,83	54,59	257,34	1 818,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,43	4,23	38,27	215,00	182/7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	9,32	12,95	63,24	408,61		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	14,04	60,30	488	2021
Итого за прием пищи:	180	0,45	0,18	14,04	60,30		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,76	2,44	2,32	34,40	25	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	10,00	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	640	19,80	15,98	78,61	542,40		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
Итого за прием пищи:	250	9,79	7,20	33,78	271,65		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	5,20	9,49	96,20	378	2021
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	9,57	10,51	8,69	190,42	285	2016
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	15,90	16,51	48,68	523,62		
Всего за день:		55,26	52,82	238,35	1 806,58		

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"	180	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
Итого за прием пищи:	400	9,40	17,80	48,62	363,73		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,64	3,32	7,88	72,00	96	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	9,26	7,81	7,42	141,00	280	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	18,10	18,93	88,80	581,00		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ С КОНФИТЮРОМ	50	3,25	12,75	28,50	192,00	500/7	2014
Итого за прием пищи:	250	9,05	17,75	36,90	300,00		
Ужин							
ОЛАДЫ	150	10,90	13,60	61,00	321,00	432	2016
СМЕТАНА	25	0,20	0,90	0,20	10,00	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	455	11,56	14,92	81,00	415,00		
Всего за день:		48,71	70,00	265,82	1 794,73		

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	180	2,50	5,70	27,40	183,50	189/6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	7,95	15,85	54,42	404,10		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП -ХАРЧО	180	5,70	6,70	8,80	119,00	109	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	520	26,60	27,20	49,70	583,90		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	4,60	6,20	48,71	203,04		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КОНС.ОГУРЦОВ)	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	13,00	9,90	33,00	251,00	249	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	15,53	14,43	65,66	537,97		
Всего за день:		55,58	63,88	226,59	1 765,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	537,30	578,45	2 507,52	17 840,69
Среднее значение за период	53,73	57,85	250,75	1 784,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.2	58.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	401	156	626	250	454