

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.  
 (ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МАННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ОВСЯННАЯ КРУПЫ,  
 МАКАРОНЫ)

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,67	6,67	28,89	171,76	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>10,76</b>	<b>13,86</b>	<b>46,97</b>	<b>289,49</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>120,70</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,76	2,44	2,32	34,40	25	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,89	4,77	8,33	148,79	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,60	9,30	11,50	115,00	278	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>24,18</b>	<b>28,58</b>	<b>75,43</b>	<b>630,19</b>		
<b>Полдник</b>							
БИОЙОГУРТ	200	5,04	5,00	18,50	106,00	420	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,50</b>	<b>6,09</b>	<b>26,36</b>	<b>143,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	2021
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,55	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>9,14</b>	<b>11,75</b>	<b>34,49</b>	<b>293,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,98</b>	<b>60,28</b>	<b>200,85</b>	<b>1 477,21</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,45	3,33	35,57	180,08	235	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,33	2,89	15,89	98,88	413	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,36</b>	<b>14,64</b>	<b>53,64</b>	<b>327,56</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>19,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,70	3,00	3,34	43,70	37	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,22	3,22	20,88	124,38	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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,59</b>	<b>20,33</b>	<b>65,31</b>	<b>541,38</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,26</b>	<b>3,59</b>	<b>17,66</b>	<b>177,80</b>		
<b>Ужин</b>							
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 (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,72</b>	<b>18,05</b>	<b>71,28</b>	<b>539,18</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,13</b>	<b>56,71</b>	<b>226,89</b>	<b>1 675,92</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,84	189/4	2008
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	4,22	9,78	18,33	103,33	417	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>9,24</b>	<b>14,23</b>	<b>44,47</b>	<b>323,77</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,11	5,33	19,98	112,11	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0,00	24,67	108,01	394	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>15,40</b>	<b>21,55</b>	<b>79,73</b>	<b>578,82</b>		
<b>Полдник</b>							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,46</b>	<b>5,39</b>	<b>15,66</b>	<b>157,80</b>		
<b>Ужин</b>							
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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,25</b>	<b>14,20</b>	<b>32,34</b>	<b>305,43</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,85</b>	<b>55,57</b>	<b>194,00</b>	<b>1 460,82</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,22	3,66	25,54	195,44	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11,31</b>	<b>10,85</b>	<b>43,62</b>	<b>313,17</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	155/15/10	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	381	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>26,10</b>	<b>26,15</b>	<b>43,21</b>	<b>545,78</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,26</b>	<b>3,59</b>	<b>17,66</b>	<b>177,80</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,96</b>	<b>15,60</b>	<b>30,75</b>	<b>396,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,13</b>	<b>56,39</b>	<b>157,04</b>	<b>1 527,96</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,67	6,67	28,89	171,76	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,11	3,56	17,22	118,88	416	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,36</b>	<b>18,65</b>	<b>48,29</b>	<b>339,24</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>10,50</b>	<b>135,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,44	5,33	8,89	124,20	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,56	116,00	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	55,99	492	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,42</b>	<b>17,70</b>	<b>66,53</b>	<b>542,84</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,06</b>	<b>2,39</b>	<b>19,37</b>	<b>101,84</b>		
<b>Ужин</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,31	3,91	8,89	133,30	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0,00	24,67	108,01	394	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,90</b>	<b>9,63</b>	<b>53,24</b>	<b>408,51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,34</b>	<b>48,97</b>	<b>197,93</b>	<b>1 527,43</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,84	189/4	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>8,02</b>	<b>7,05</b>	<b>38,54</b>	<b>305,04</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>120,70</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,44	3,11	8,63	100,40	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,81	11,81	25,19	214,75	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,87</b>	<b>20,58</b>	<b>89,99</b>	<b>576,85</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,26</b>	<b>3,59</b>	<b>17,66</b>	<b>177,80</b>		
<b>Ужин</b>							
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	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,63</b>	<b>14,02</b>	<b>24,68</b>	<b>325,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,18</b>	<b>45,24</b>	<b>188,47</b>	<b>1 506,24</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8,29</b>	<b>16,79</b>	<b>46,38</b>	<b>332,23</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>10,50</b>	<b>135,00</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	200	1,91	5,55	14,61	119,98	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 ( БРУСНИКА)	200	0,22	0,11	21,11	99,99	393	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,63</b>	<b>19,81</b>	<b>66,42</b>	<b>558,67</b>		
<b>Полдник</b>							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	78	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,46</b>	<b>5,39</b>	<b>15,66</b>	<b>157,80</b>		
<b>Ужин</b>							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,90	13,00	30,90	273,00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13,52</b>	<b>13,62</b>	<b>58,48</b>	<b>424,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,50</b>	<b>56,21</b>	<b>197,44</b>	<b>1 608,14</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,22	3,66	25,54	195,44	189/5	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,33	2,89	15,89	98,88	413	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>11,53</b>	<b>11,07</b>	<b>43,51</b>	<b>310,92</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,20	15,56	66,84	488	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>15,56</b>	<b>66,84</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,44	2,11	8,89	124,19	92	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,56	0,00	19,55	134,07	325	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,30</b>	<b>10,51</b>	<b>56,59</b>	<b>500,76</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>3,59</b>	<b>17,64</b>	<b>177,45</b>		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	2,60	25,00	176,00	340	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	9,60	2,60	6,50	170,00	285	2016
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,85</b>	<b>5,99</b>	<b>45,25</b>	<b>507,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,43</b>	<b>31,36</b>	<b>178,55</b>	<b>1 563,17</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,67	6,67	28,89	171,76	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7,36</b>	<b>17,76</b>	<b>47,07</b>	<b>321,49</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>10,50</b>	<b>135,00</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,93	3,69	8,75	79,99	96	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,90	5,60	18,00	140,00	181	2008
РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	9,26	7,81	7,42	141,00	280	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( ВИШНЯ)	200	0,22	0,11	20,00	99,98	393	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,79</b>	<b>17,33</b>	<b>56,25</b>	<b>472,17</b>		
<b>Полдник</b>							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,26</b>	<b>6,09</b>	<b>16,26</b>	<b>145,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>14,15</b>	<b>9,54</b>	<b>49,49</b>	<b>313,23</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,16</b>	<b>51,32</b>	<b>179,57</b>	<b>1 387,69</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,84	189/4	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,11	3,56	17,22	118,88	416	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,53</b>	<b>11,41</b>	<b>37,06</b>	<b>315,32</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
СУП -ХАРЧО	200	6,33	7,45	9,78	132,23	109	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>27,25</b>	<b>25,06</b>	<b>60,66</b>	<b>590,08</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,06</b>	<b>2,39</b>	<b>19,37</b>	<b>101,84</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,11</b>	<b>14,45</b>	<b>50,74</b>	<b>465,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,85</b>	<b>53,51</b>	<b>175,93</b>	<b>1 508,41</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	510,55	515,56	1 896,67	15 242,99
Среднее значение за период	51,06	51,56	189,67	1 524,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.4	56.2	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	450	158	668	250	477