

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.
(МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ГОВЯДИНА В ЛЮБОМ ВИДЕ)

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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	7,46	12,27	60,70	372,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,00	17,60	120,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,76	2,44	2,32	34,40	25	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,50	6,80	7,50	134,00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША)	90	3,90	5,90	18,00	138,00	259	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	15,21	30,79	86,42	659,40		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,82	35,11	183,43		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	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	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	11,93	11,65	50,56	368,48		
Всего за день:		39,07	59,53	250,39	1 704,41		

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	180	3,60	3,60	4,80	129,60	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	420	13,46	10,52	25,90	298,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	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 С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,70	3,00	3,34	43,70	37	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	5,00	18,80	103,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	5,00	8,30	126,00	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,50	11,40	3,00	160,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0,09	0,09	9,81	40,50	492	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	25,09	24,79	70,25	600,20		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,90	41,20	243,50		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	200/20	14,50	18,30	39,40	309,00	192	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	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	500	15,50	18,94	65,67	423,20		
Всего за день:		57,45	59,25	222,02	1 655,50		

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"	180	5,30	5,50	15,00	154,60	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	400	6,96	9,32	45,20	315,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ (С КУРОЙ)	180	4,70	7,60	10,90	93,80	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	19,70	27,80	82,10	650,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,82	35,11	183,43		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,30	6,02	12,99	148,96	123	2008
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	11,17	13,50	37,35	382,69		
Всего за день:		42,40	55,64	221,56	1 626,72		

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	180	6,60	5,30	21,00	198,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	420	16,46	12,22	42,10	367,00		
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							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	5,60	8,00	17,28	135,35	100	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	30,00	27,40	75,68	675,35		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ , МАСЛА)	160	7,30	8,70	14,00	248,00	206	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	9,38	12,78	52,77	489,41		
Всего за день:		60,04	57,60	220,65	1 814,76		

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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	400	13,16	19,07	44,30	356,40		
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 (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	180	4,00	4,80	8,00	111,80	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,50	11,40	3,00	160,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,45	0,18	14,04	60,32	487	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	23,85	24,33	82,54	669,57		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,90	41,20	243,50		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	6,20	8,30	126,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,06	0,10	20,00	102,09	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	15,36	10,80	45,80	445,09		
Всего за день:		56,17	59,70	224,34	1 849,56		

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	180	3,60	3,60	4,80	137,97	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	11,96	13,97	40,90	374,37		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,00	17,60	120,70		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	180	6,60	7,60	25,00	137,00	87	2012
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	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:	630	26,54	17,84	104,49	664,50		
Полдник							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,10	3,00	23,00	110,00	471	2008
Итого за прием пищи:	250	3,77	3,67	34,67	260,00		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ , МАСЛА)	150	6,84	8,15	13,12	232,44	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	11,21	46,76	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	10,88	10,81	55,18	444,95		
Всего за день:		54,55	46,29	252,84	1 864,52		

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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	12,76	16,17	53,10	446,40		
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	180	1,72	5,00	13,15	108,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	6,20	8,30	126,00	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША)	90	3,90	5,90	18,00	138,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	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:	630	12,02	17,50	85,45	589,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,19	0,10	17,23	104,46	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,19	4,90	41,23	243,46		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,20	14,00	17,00	146,00	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	417	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	10,00	14,90	69,80	411,00		
Всего за день:		38,57	54,07	260,08	1 824,86		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	13,36	9,22	60,80	388,00		
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							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	9,50	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,90	13,55	79,65	571,20		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,10	7,40	32,00	179,00	125	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	80	10,70	10,00	8,00	110,00	256	2012
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:	450	17,40	18,20	70,50	526,00		
Всего за день:		55,41	46,15	266,99	1 792,50		

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	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	460	10,66	12,57	87,70	499,40		
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	1,30	5,20	22,00	114,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	630	27,70	31,00	86,64	618,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,82	35,11	183,43		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
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:	480	4,36	5,62	48,20	271,50		
Всего за день:		46,39	54,61	268,15	1 707,33		

10 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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	12,76	16,17	53,10	446,40		
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	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
СУП -ХАРЧО	180	5,70	6,70	8,80	119,00	109	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (БЕЗ МЯСА)	130	5,20	5,50	26,00	169,00	258	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	660	23,24	15,89	65,70	544,65		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	13,00	19,00	33,00	251,00	253	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	23,53	65,66	537,97		
Всего за день:		55,73	60,79	234,56	1 812,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	505,78	553,63	2 421,58	17 652,18
Среднее значение за период	50,58	55,36	242,16	1 765,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	28.2	60.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	156	647	250	465