

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, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ,  
 ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, МАКАРОНЫ, КУРИНОЕ ЯЙЦО, КАРТОФЕЛЬ)



1 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>6,18</b>	<b>8,62</b>	<b>46,28</b>	<b>270,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	394	2016
<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 С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	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>660</b>	<b>20,34</b>	<b>26,76</b>	<b>71,20</b>	<b>542,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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>0,68</b>	<b>1,09</b>	<b>20,76</b>	<b>88,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>8,32</b>	<b>15,17</b>	<b>29,47</b>	<b>266,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,92</b>	<b>51,64</b>	<b>185,31</b>	<b>1 288,98</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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>4,78</b>	<b>5,12</b>	<b>25,88</b>	<b>253,60</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 С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	8,60	7,30	10,70	141,00	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	150	3,40	6,00	12,00	120,00	351	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>24,37</b>	<b>24,81</b>	<b>49,53</b>	<b>522,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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>0,68</b>	<b>1,09</b>	<b>20,76</b>	<b>88,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ( БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5,38</b>	<b>9,76</b>	<b>48,35</b>	<b>265,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,41</b>	<b>40,88</b>	<b>163,52</b>	<b>1 219,80</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 ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>6,48</b>	<b>8,72</b>	<b>26,88</b>	<b>274,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
<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 ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	3,10	16,50	88,50	110	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	375	2012
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>16,58</b>	<b>14,42</b>	<b>83,78</b>	<b>501,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	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>0,66</b>	<b>1,09</b>	<b>18,06</b>	<b>98,70</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	130	2,86	3,47	28,63	164,82	323	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
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>12,51</b>	<b>10,97</b>	<b>47,57</b>	<b>342,75</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,73</b>	<b>35,40</b>	<b>198,09</b>	<b>1 312,95</b>		

#### 4 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 ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ )	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>2,88</b>	<b>3,42</b>	<b>49,28</b>	<b>230,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	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>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,60	2,50	3,00	53,50	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ( БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	375	2012
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>15,88</b>	<b>22,42</b>	<b>55,08</b>	<b>479,70</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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>0,76</b>	<b>1,29</b>	<b>25,86</b>	<b>145,80</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	100	0,75	8,26	42,53	92,06	45	2012
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	12,51	11,26	0,50	225,13	273	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	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>14,08</b>	<b>19,89</b>	<b>63,41</b>	<b>435,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,50</b>	<b>47,22</b>	<b>201,73</b>	<b>1 327,73</b>		

## 5 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 ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,43</b>	<b>6,22</b>	<b>61,73</b>	<b>310,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	к/к	
<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 ГРЕЧНЕВЫЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	7,40	10,60	121,60	403	2012
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,56	116,00	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>25,06</b>	<b>15,56</b>	<b>64,19</b>	<b>464,65</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,00	104,00	381	2012
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>0,66</b>	<b>1,19</b>	<b>24,86</b>	<b>141,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,43	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,06	0,10	20,00	102,09	394	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>14,46</b>	<b>8,73</b>	<b>68,68</b>	<b>452,72</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,21</b>	<b>32,30</b>	<b>229,96</b>	<b>1 504,47</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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>6,48</b>	<b>8,72</b>	<b>26,88</b>	<b>274,60</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 С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА И КАРТОФЕЛЯ)	180	13,70	7,30	2,10	129,50	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	0,00	150,00	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>610</b>	<b>29,82</b>	<b>25,26</b>	<b>46,67</b>	<b>541,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	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>0,53</b>	<b>1,11</b>	<b>18,97</b>	<b>82,23</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	12,51	11,26	0,50	225,13	273	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	11,21	46,76	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,95</b>	<b>13,77</b>	<b>18,16</b>	<b>324,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,18</b>	<b>48,86</b>	<b>128,28</b>	<b>1 343,37</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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>5,18</b>	<b>6,92</b>	<b>37,88</b>	<b>299,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	к/к	
<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 С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12,90	8,40	10,50	168,70	324	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( БРУСНИКА)	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>610</b>	<b>22,48</b>	<b>17,02</b>	<b>73,38</b>	<b>534,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	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>0,66</b>	<b>1,09</b>	<b>18,06</b>	<b>98,70</b>		
<b>Ужин</b>							
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	2,95	5,20	10,40	104,05	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
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	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>5,13</b>	<b>5,72</b>	<b>50,28</b>	<b>304,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,05</b>	<b>31,35</b>	<b>190,10</b>	<b>1 372,45</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 ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ )	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>2,88</b>	<b>3,42</b>	<b>49,28</b>	<b>230,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	14,04	60,30	488	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,45</b>	<b>0,18</b>	<b>14,04</b>	<b>60,30</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП С ПШЕНОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	9,70	3,80	1,90	80,00	77	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
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>24,48</b>	<b>26,97</b>	<b>70,33</b>	<b>500,40</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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>0,76</b>	<b>1,29</b>	<b>25,86</b>	<b>145,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ( БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,47	7,97	19,07	130,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	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>10,85</b>	<b>15,69</b>	<b>33,85</b>	<b>385,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,42</b>	<b>47,55</b>	<b>193,36</b>	<b>1 322,30</b>		



## 9 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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>420</b>	<b>6,18</b>	<b>8,62</b>	<b>46,28</b>	<b>270,60</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 КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( ВИШНЯ)	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>640</b>	<b>14,88</b>	<b>21,32</b>	<b>68,68</b>	<b>556,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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>0,68</b>	<b>1,09</b>	<b>20,76</b>	<b>88,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,82	7,63	12,22	97,60	346	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>3,86</b>	<b>7,97</b>	<b>46,10</b>	<b>243,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,20</b>	<b>39,60</b>	<b>192,32</b>	<b>1 294,20</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 ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,38</b>	<b>7,72</b>	<b>20,58</b>	<b>245,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	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 РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	9,20	4,60	12,10	127,00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	3,00	5,00	11,30	111,00	351	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	12,51	11,26	0,50	225,13	307	2008
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>680</b>	<b>26,83</b>	<b>24,17</b>	<b>48,98</b>	<b>613,98</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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>0,76</b>	<b>1,29</b>	<b>25,86</b>	<b>145,80</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	130	9,00	8,00	4,00	140,00	254	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,68</b>	<b>15,32</b>	<b>50,58</b>	<b>359,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,55</b>	<b>48,70</b>	<b>154,10</b>	<b>1 400,78</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	387,17	423,50	1 836,77	13 387,03
Среднее значение за период	38,72	42,35	183,68	1 338,70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.6	28.5	59.9	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	416	156	647	250	446