

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ПЕТИЙ ПЕРИОД (БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА, БЕЗ ГОВЯДИНЫ),
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.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	161,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАШОМ	50	2,00	4,75	25,30	161,40	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 КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	50	0,73	3,00	4,20	47,02	1	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 КОГАЛЬМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	15,18	31,35	88,30	672,02		
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							
ОЛАДЬИ (БЕЗ МОЛОКА)	150	10,90	13,60	61,00	321,00	432	2016
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	11,57	15,52	90,45	450,10		
Всего за день:		38,68	63,96	292,16	1 798,65		

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАЛОУКОЛЬЩИКА
от 20.05.2025 №212

И.О. заведующего
района А.С.

2 день

Прием пищи, наименование блюда							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНЧАЯ 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 ТИРОСЫ	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							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ЭНТОЛЕКА"	180	0.00	0.00	17.10	72.00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0.00	0.00	17.10	72.00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0.50	3.10	1.80	37.00	17	2021
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 СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.20	0.10	19.00	90.00	363	2016
ХЛЕБ КОТЛЫНСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	25.00	24.90	77.90	643.00		
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 (БАНАН)	100	1.50	0.20	21.80	95.00	82	2021
Итого за прием пищи:	500	16.60	18.74	77.67	474.20		
Всего за день:		58.26	59.06	239.77	1 731.30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	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							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.90	0.20	18.20	82.80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0.90	0.20	18.20	82.80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.50	3.05	1.75	36.50	18	2021
СУП ПОЛЕВОЙ	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
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10.00	0.40	0.40	50.00	242	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.10	0.00	22.20	97.20	394	2016
ХЛЕБ КОТЛИМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	23.50	20.55	72.25	561.50		
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 КОТЛИМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	13.67	13.70	56.85	442.69		
Всего за день:		48.10	48.59	227.61	1 576.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ПРОВОС	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							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	5,60	8,00	17,28	135,35	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (БЕЗ МЯСА)	130	5,20	5,50	26,00	169,00	258	2008
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:	550	14,20	13,90	85,78	525,35		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,60	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,70	3,10	3,90	46,50	16	2016
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	9,12	12,12	52,68	482,94		
Всего за день:		43,08	43,24	239,66	1 694,29		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,50	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	180	4,00	4,80	8,00	111,80	92	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,50	11,40	3,00	160,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЬСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	23,48	23,74	79,60	650,70		
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 КОГАЛЬСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	470	17,86	11,00	65,30	505,09		
Всего за день:		58,60	59,91	248,60	1 838,49		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША РЫЧЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,60	3,60	4,20	137,97	189	2008
РЫБНО 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	161,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	11,96	13,97	40,30	374,37		
II Завтрак							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	180	6,60	7,60	25,00	137,00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬМИНСКИЙ	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 ФРУКТОВЫЙ	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							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,60	1,86	42,00	5	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 СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	8,58	11,86	43,19	405,20		
Всего за день:		50,85	47,34	240,35	1 776,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ	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 ФРУКТОВЫЙ	180	0.90	0.20	18.20	82.80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0.90	0.20	18.20	82.80		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	50	0.36	0.05	0.95	5.50	148	2021
СВЕКОЛЬНИК	180	1.72	5.00	13.15	108.00	136	2013
ТУШЕНАЯ РЫБА (ГОРБУША)	90	3.90	5.90	18.00	138.00	259	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3.00	6.20	8.30	126.00	335	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0.15	6.45	18.60	111.00	505	2021
ХЛЕБ КОТЛАЙМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	680	12.35	23.90	86.00	615.50		
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 (БАНАН)	100	1.50	0.20	21.80	95.00	82	2021
ХЛЕБ КОТЛАЙМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	11.10	14.70	81.80	462.00		
Всего за день:		40.30	59.87	280.33	1 850.16		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	23,00	176,00	169/5	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 КОГАЛЬМСКИЙ	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							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,38	0,05	0,95	5,50	148	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	9,50	95,00	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	80	11,20	1,82	8,00	93,30	307	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	22,98	11,87	96,75	631,50		
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							
БЛИНЧИКИ (БЕЗ МОЛОКА)	145/5	7,40	8,86	42,60	280,00	430	2016
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН-)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	8,51	10,58	70,15	400,10		
Всего за день:		48,15	36,67	286,80	1 738,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5.40	7.50	25.40	181.00	190	2008
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	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							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.05	0.09	18.00	91.88	495	2021
Итого за прием пищи:	180	0.05	0.09	18.00	91.88		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60	0.60	3.60	1.86	42.10	5	2021
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.30	5.20	22.00	114.00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3.00	6.20	8.30	126.00	335	2008
КОТЕЛЕТА РЫБНАЯ	80	12.50	11.40	3.00	160.00	239	2008
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	500	20.60	26.70	62.16	569.10		
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							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0.50	3.10	1.80	37.00	17	2021
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	200	7.69	14.16	15.39	226.20	331	2008
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0.00	0.00	17.10	72.00	507	2021
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	11.39	17.56	61.29	462.20		
Всего за день:		45.77	61.74	264.26	1 806.01		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,60	1,60	41,00	15	2021
СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ	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	268	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬМОСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	680	24,70	16,50	66,00	603,20		
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							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	130	6,60	4,30	30,00	169,30	184	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	13,00	19,00	33,00	251,00	253	2012
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
ХЛЕБ КОГАЛЬМОСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	500	22,80	23,60	107,10	619,30		
Всего за день:		64,46	61,47	306,40	1 998,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	496,25	540,85	2 625,94	17 808,29
Среднее значение за период	49,63	54,09	262,59	1 780,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,1	27,3	61,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	180	636	250	474