

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.

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"  
ОТ 24.02.2025 № 76  
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"   | 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             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                       | 40           | 4,20             | 6,10         | 12,94         | 123,50                        | 3           | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>400</b>   | <b>11,15</b>     | <b>16,35</b> | <b>46,94</b>  | <b>351,23</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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ                 | 180/5        | 1,90             | 3,70         | 9,50          | 78,85                         | 100         | 2021             |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>665</b>   | <b>23,62</b>     | <b>26,65</b> | <b>100,24</b> | <b>663,24</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БИОЙОГУРТ                                | 200          | 5,04             | 5,00         | 18,50         | 106,00                        | 420         | 2016             |
| ВАФЛИ                                    | 50           | 3,30             | 3,00         | 33,50         | 143,00                        | к/к         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>250</b>   | <b>8,34</b>      | <b>8,00</b>  | <b>52,00</b>  | <b>249,00</b>                 |             |                  |
| <b>Ужин</b>                              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>460</b>   | <b>12,83</b>     | <b>8,12</b>  | <b>72,13</b>  | <b>416,40</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>57,34</b>     | <b>59,12</b> | <b>288,91</b> | <b>1 800,57</b>               |             |                  |

## 2 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               | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>400</b>   | <b>7,89</b>      | <b>13,20</b> | <b>58,74</b>  | <b>355,61</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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>660</b>   | <b>21,19</b>     | <b>19,99</b> | <b>68,65</b>  | <b>584,80</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>250</b>   | <b>7,80</b>      | <b>4,80</b>  | <b>48,80</b>  | <b>288,00</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 (ЯБЛОКО)                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 44,00                         | 82          | 2021             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>450</b>   | <b>22,62</b>     | <b>18,25</b> | <b>59,28</b>  | <b>488,18</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>59,70</b>     | <b>56,34</b> | <b>254,47</b> | <b>1 806,59</b>               |             |                  |

### 3 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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>400</b>   | <b>11,66</b>     | <b>13,12</b> | <b>74,19</b>  | <b>461,90</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                    | 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             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                      | 180          | 0,05             | 0,09         | 18,00         | 91,88                         | 495         | 2021             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                           | 50           | 3,20             | 0,30         | 27,00         | 127,00                        | 15          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>650</b>   | <b>15,55</b>     | <b>23,09</b> | <b>106,00</b> | <b>651,88</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>250</b>   | <b>9,00</b>      | <b>8,00</b>  | <b>48,50</b>  | <b>230,10</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             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                              | 40           | 0,70             | 0,10         | 7,50          | 67,00                         | 14          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>450</b>   | <b>13,47</b>     | <b>14,18</b> | <b>37,76</b>  | <b>361,23</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>51,18</b>     | <b>58,59</b> | <b>288,25</b> | <b>1 800,11</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 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             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                          | 40           | 4,20             | 6,10         | 12,94         | 123,50                        | 3           | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>400</b>   | <b>12,01</b>     | <b>13,03</b> | <b>55,07</b>  | <b>386,22</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)                           | 100          | 0,90             | 0,20         | 8,10          | 36,00                         | 82          | 2021             |
| <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 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 (СМОРОДИНА ) | 180          | 0,20             | 0,30         | 15,50         | 94,00                         | 381         | 2012             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                            | 50           | 3,20             | 0,30         | 27,00         | 127,00                        | 15          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>620</b>   | <b>19,10</b>     | <b>27,60</b> | <b>75,68</b>  | <b>675,35</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>250</b>   | <b>8,47</b>      | <b>8,15</b>  | <b>29,92</b>  | <b>286,00</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          | 0,67             | 0,27         | 18,30         | 78,00                         | 496         | 2021             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                               | 40           | 0,70             | 0,10         | 7,50          | 67,00                         | 14          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>11,63</b>     | <b>15,63</b> | <b>36,69</b>  | <b>425,57</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>52,11</b>     | <b>64,61</b> | <b>205,46</b> | <b>1 809,14</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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>400</b>   | <b>10,80</b>     | <b>15,92</b> | <b>42,73</b>  | <b>403,60</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>                             |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>650</b>   | <b>23,68</b>     | <b>13,79</b> | <b>81,65</b>  | <b>601,15</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>250</b>   | <b>5,60</b>      | <b>5,00</b>  | <b>35,81</b>  | <b>194,04</b>                 |             |                  |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>450</b>   | <b>14,08</b>     | <b>9,71</b>  | <b>54,00</b>  | <b>458,55</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>54,76</b>     | <b>45,02</b> | <b>224,69</b> | <b>1 792,34</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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>410</b>   | <b>9,20</b>      | <b>13,35</b> | <b>66,70</b>  | <b>390,60</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>                      |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>620</b>   | <b>27,34</b>     | <b>19,14</b> | <b>111,26</b> | <b>658,86</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>250</b>   | <b>7,90</b>      | <b>5,50</b>  | <b>35,80</b>  | <b>250,00</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         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>450</b>   | <b>10,93</b>     | <b>13,97</b> | <b>39,08</b>  | <b>395,85</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>56,77</b>     | <b>51,96</b> | <b>270,44</b> | <b>1 816,01</b>               |             |                  |

## 7 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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>400</b>   | <b>8,31</b>      | <b>14,35</b> | <b>53,12</b>  | <b>375,23</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             | 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 ( 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>620</b>   | <b>21,02</b>     | <b>19,40</b> | <b>87,25</b>  | <b>649,70</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>250</b>   | <b>8,00</b>      | <b>6,60</b>  | <b>49,30</b>  | <b>268,00</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                | 180          | 0,60             | 0,24         | 16,47         | 70,20                         | 496         | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                            | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 82          | 2021             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>460</b>   | <b>13,90</b>     | <b>13,64</b> | <b>57,17</b>  | <b>390,20</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>51,83</b>     | <b>54,59</b> | <b>257,34</b> | <b>1 818,13</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 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 СЫРНОЙ ПАСТОЙ                | 40           | 5,90             | 7,50         | 9,90          | 131,00                        | 66          | 2021             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>400</b>   | <b>12,77</b>     | <b>12,90</b> | <b>58,52</b>  | <b>403,61</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 СОЛЕННЫЙ) | 50           | 0,40             | 0,05         | 0,75          | 5,50                          | 149         | 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 КУРАГИ                         | 180          | 1,40             | 0,00         | 17,60         | 120,70                        | 325         | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                         | 40           | 3,00             | 0,20         | 20,00         | 102,00                        | 15          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>650</b>   | <b>20,70</b>     | <b>13,45</b> | <b>73,15</b>  | <b>546,20</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>250</b>   | <b>9,79</b>      | <b>7,20</b>  | <b>33,78</b>  | <b>271,65</b>                 |             |                  |
| <b>Ужин</b>                              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>460</b>   | <b>15,90</b>     | <b>16,51</b> | <b>48,68</b>  | <b>523,62</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>59,61</b>     | <b>50,24</b> | <b>228,17</b> | <b>1 805,38</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 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>400</b>   | <b>9,40</b>      | <b>17,80</b> | <b>48,62</b>  | <b>363,73</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            | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>620</b>   | <b>18,10</b>     | <b>18,93</b> | <b>88,80</b>  | <b>581,00</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>250</b>   | <b>9,05</b>      | <b>17,75</b> | <b>36,90</b>  | <b>300,00</b>                 |             |                  |
| <b>Ужин</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОЛАДЬИ                                 | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>455</b>   | <b>11,56</b>     | <b>14,92</b> | <b>81,00</b>  | <b>415,00</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>48,71</b>     | <b>70,00</b> | <b>265,82</b> | <b>1 794,73</b>               |             |                  |

### 10 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 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             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                       | 40           | 4,20             | 6,10         | 12,94         | 123,50                        | 3           | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>400</b>   | <b>9,70</b>      | <b>14,40</b> | <b>52,74</b>  | <b>391,60</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)                        | 100          | 0,90             | 0,20         | 8,10          | 36,00                         | 82          | 2021             |
| <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                               | 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             |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>650</b>   | <b>26,84</b>     | <b>24,29</b> | <b>65,10</b>  | <b>632,65</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>250</b>   | <b>4,60</b>      | <b>6,20</b>  | <b>48,71</b>  | <b>203,04</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             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                            | 50           | 0,90             | 0,10         | 17,00         | 84,00                         | 14          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>450</b>   | <b>15,53</b>     | <b>14,43</b> | <b>65,66</b>  | <b>537,97</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>57,57</b>     | <b>59,52</b> | <b>240,31</b> | <b>1 801,26</b>               |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период   | 549,58           | 569,99  | 2 523,86       | 18 044,26                           |
| Среднее значение за период   | 54,96            | 57,00   | 252,39         | 1 804,43                            |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.2             | 28.4    | 59.4           |                                     |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов  | 401     | 156        | 641  | 250     | 454  |