

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, (БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА),
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	4,50	6,25	21,16	150,82	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	350	6,54	11,01	53,46	330,22		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,00	11,70	84,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	30	0,44	1,80	2,53	28,30	1	2021
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,20	6,30	5,00	96,50	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	3,70	8,60	17,00	100,10	181	2008
БЕФСТОРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	7,00	6,60	12,00	97,00	278	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,15	0,15	13,05	88,50	381	2012
ХЛЕБ КОГАДЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	560	15,49	23,65	69,58	512,40		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВОСЯНОЕ"	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,35	2,91	30,23	141,72		
Ужин							
ОЛАДЫ (БЕЗ МОЛОКА)	130	9,20	11,80	57,00	284,00	432	2016
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150	0,10	0,02	8,50	34,10	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82	2021
Итого за прием пищи:	405	9,83	13,70	84,26	404,00		
Всего за день:		35,41	51,27	249,23	1 473,14		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	3,00	3,00	4,00	108,00	189	2008
РАСТВО ВАРЕННОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	12,84	9,91	22,10	265,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,30	1,66	1,10	22,20	17	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4,60	4,70	5,30	85,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,54	4,23	7,02	106,57	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,32	6,22	8,70	124,20	336	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	15,84	75,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	18,96	17,31	57,96	514,97		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,53	3,13	37,03	210,30		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	130/25	5,90	16,30	26,80	190,00	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	13,72	58,50	496	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	95	1,43	0,19	20,71	90,25	82	2021
Итого за прием пищи:	400	7,83	16,69	61,23	338,75		
Всего за день:		42,36	47,14	194,32	1404,02		

3 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 ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ТЕРМУЛЕС"	150	4,41	4,58	12,49	128,76	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	6,06	8,39	40,62	281,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,50	1,40	29,30	18	2021
СУП ПОЛЕВОЙ	150	4,60	6,60	9,90	59,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	3,50	6,40	6,00	111,00	331	2008
КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ"	60	9,60	9,30	7,20	151,70	341	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,80	0,00	20,20	81,00	394	2016
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	21,90	25,00	64,70	534,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,35	2,91	30,23	141,72		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,30	6,02	12,99	148,96	123	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	6,83	5,53	4,32	91,85	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,05	0,01	7,93	31,72	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	8,88	11,66	32,74	339,53		
Всего за день:		39,26	48,03	176,49	1 330,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда								Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г									
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			150	2,40	4,30	15,00	112,00	189	2008					
РЫБНО ВАРЕНОЕ			20	2,46	2,23	0,14	30,46	213	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ			150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016					
БАТОН ПИРОСНОЙ			40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008					
Итого за прием пищи:			360	8,40	7,84	32,44	254,46							
II Завтрак														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)			150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012					
Итого за прием пищи:			150	0,20	0,10	15,00	75,00							
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ			150	4,67	6,67	14,40	112,80	100	2008					
АЗУ			170	13,90	14,80	17,90	260,20	370	2013					
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)			150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012					
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ			40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008					
Итого за прием пищи:			510	21,77	21,87	65,30	563,50							
Полдник														
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА			150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008					
ПЕЧЕНЬЕ			50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008					
Итого за прием пищи:			200	3,10	5,00	36,00	219,00							
Ужин														
САЛАТ ЛЕТНИЙ			40	0,47	2,10	2,60	30,70	16	2016					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)			140	3,20	7,20	13,80	138,00	331	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА			180	0,20	0,20	16,00	94,00	417	2016					
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ			40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008					
Итого за прием пищи:			400	4,57	9,60	39,90	329,70							
Всего за день:				38,04	44,41	188,64	1441,66							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	4,80	6,70	8,20	120,00	331	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	370	13,14	19,06	41,30	344,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,36	1,53	1,65	21,90	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,80	1,80	4,00	67,40	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,71	3,98	28,57	161,08	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	70	12,60	3,85	4,00	101,50	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	150	0,15	0,08	10,13	42,00	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЬМОСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	22,62	11,44	68,35	495,88		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,80	2,88	14,40	83,40		2008
Итого за прием пищи:	200	2,03	3,11	29,13	183,70		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,54	4,23	7,02	106,57	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	7,62	2,89	3,50	85,83	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	394	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	10,96	7,22	40,22	356,60		
Всего за день:		48,95	40,93	195,00	1455,58		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,00	3,00	4,00	115,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	370	11,54	10,11	37,80	294,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	15,00	75,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	5,90	6,60	18,00	79,00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	3,80	3,60	14,90	112,50	181	2008
КОЛЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,50	10,30	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,75	0,25	25,00	127,50	15	2008
Итого за прием пищи:	520	22,07	20,87	88,11	527,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	11,90	47,60	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,40	2,90	34,20	157,60		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,40	1,25	28,00	5	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	140	3,20	7,20	13,80	138,00	331	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	4,42	9,72	32,75	274,00		
Всего за день:		40,63	43,70	207,86	1 327,60		

7 день

Прием пищи, наименование блюда							
Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
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	150	0.04	0.01	7.00	28.00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.00	4.75	25.30	151.40	73	2021
Итого за прием пищи:	400	12.74	16.16	50.10	434.40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	353	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	75.00		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	30	0.23	0.03	0.57	3.30	148	2021
СВЕКОЛЬНИК	150	2.20	1.10	12.90	118.50	107	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2.10	4.00	8.30	96.00	335	2008
ГОБЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	9.69	6.31	7.89	126.72	324	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	353	2016
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	50	3.20	0.30	27.00	127.00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	17.62	11.84	72.66	546.52		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0.23	0.23	14.73	100.30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.30	2.90	22.30	110.00		2008
Итого за прием пищи:	200	2.53	3.13	37.03	210.30		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1.40	5.80	9.40	75.00	346	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0.53	0.08	5.63	50.25	14	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.19	0.19	15.11	88.78	441	2008
ФРУКТЫ (БАНАН)	95	1.43	0.19	20.71	90.25	82	2021
Итого за прием пищи:	395	3.55	6.26	50.85	304.28		
Всего за день:		36.64	37.49	226.64	1 570.50		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
ХЛЕБ КОТЛЯРСКИЙ	30	2,25	0,15	15,00	76,50		2008
Итого за прием пищи:	380	12,39	9,06	45,80	325,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,15	11,70	50,20	488	2021
Итого за прием пищи:	150	0,37	0,15	11,70	50,20		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,21	0,30	0,57	3,30	148	2021
СУП-ДАТША ДОМАШНЯЯ	150	1,30	4,00	9,00	70,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	13,90	15,50	29,40	260,80	330	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
ХЛЕБ КОТЛЯРСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	19,61	20,00	70,67	520,90		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,10	4,96	36,00	219,00		
Ужин							
БЛИНЧИКИ (БЕЗ МОЛОКА)	100/5	5,18	6,20	29,80	197,00	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)	95	0,86	0,19	7,70	34,20	82	2021
Итого за прием пищи:	410	6,25	7,91	56,95	315,30		
Всего за день:		41,72	42,08	221,12	1 430,90		

9 день

Принем 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	150	4.50	6.25	21.16	150.82	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.04	0.01	7.00	28.00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	1.94	0.24	11.91	57.72	2	2012
Итого за прием пищи:	350	6.48	6.50	40.07	236.54		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	75.00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0.40	2.40	0.00	19.60	5	2021
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1.20	5.00	18.00	79.00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2.10	4.00	8.30	96.00	335	2008
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	80	9.70	6.55	6.60	123.95	404	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	570	16.60	18.25	68.90	495.55		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0.05	0.01	7.93	31.72	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.30	2.90	22.30	110.00		2008
Итого за прием пищи:	200	2.35	2.91	30.23	141.72		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0.30	1.90	1.10	22.20	17	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	4.78	8.74	8.20	151.61	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.20	0.10	19.00	90.00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	8.28	10.94	48.30	365.81		
Всего за день:		33.91	38.70	203.60	1 314.62		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	3,00	3,00	4,00	108,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,01	7,00	28,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	370	11,34	13,36	37,10	332,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,60	1,60	41,00	15	2021
СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ	150	4,76	5,60	7,34	99,30	109	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,90	12,15	21,90	260,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	570	24,20	21,63	65,84	578,89		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	180	2,40	3,06	34,30	190,00		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	120	6,10	3,90	27,70	156,00	184	2009
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	60	8,40	1,40	6,00	70,10	307	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	17,62	5,52	63,90	369,10		
Всего за день:		55,63	43,64	209,34	1 504,14		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	412,55	437,39	2 072,14	14 252,66
Среднее значение за период	41,26	43,74	207,21	1 425,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	27,6	60,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II. Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Дети 12 часов	367	150	546	196	401