

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ 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.
 (ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МАННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ОВСЯННАЯ КРУПЫ, МАКАРОНЫ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,11	6,33	31,31	202,64	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	455	12,20	13,52	49,39	320,37		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,22	0,11	21,11	99,99	393	2016
Итого за прием пищи:	200	0,22	0,11	21,11	99,99		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	2,40	4,48	41,60	21	2021
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,89	4,77	8,33	148,79	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	11,60	9,30	11,50	115,00	278	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЫЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	680	23,90	28,54	77,59	637,39		
Полдник							
АЦИДОФИЛИН	200	5,60	6,40	7,60	114,00	420	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
Итого за прием пищи:	250	6,06	7,49	15,46	151,80		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	2021
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,55	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386	2008
Итого за прием пищи:	530	9,14	11,75	34,49	293,03		
Всего за день:		51,52	61,41	198,04	1 502,58		



УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
 МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
 ОТ 25.11.2024 № 375
 Руководитель учреждения
 Радьякин С.А.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,45	3,33	35,57	180,08	235	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,33	2,89	15,89	98,88	413	2016
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	8,36	14,64	53,64	327,56		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,87	3,00	4,20	47,00	1	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,22	3,22	20,88	124,38	105	2008
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	80	8,40	6,50	9,70	131,00	350	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
Итого за прием пищи:	680	19,06	18,53	64,27	510,08		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	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	351	2012
Итого за прием пищи:	250	5,26	3,59	17,66	177,80		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190/30	17,00	25,80	21,00	309,00	224	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	82	2021
Итого за прием пищи:	500	18,56	26,02	52,80	444,00		
Всего за день:		51,44	62,88	207,37	1 549,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,84	189/4	2008
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	4,22	9,79	18,33	103,33	417	2012
ХЛЕБЦЫ (речневые, 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
Итого за прием пищи:	480	9,24	14,23	44,47	323,77		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОМ	200	3,11	5,33	19,98	112,11	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0,00	24,67	108,01	394	2016
ХЛЕБЦЫ (речневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	680	15,40	21,56	79,73	574,82		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
ХЛЕБЦЫ (речневые, 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
Итого за прием пищи:	250	5,46	5,39	15,66	157,80		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	3,60	6,70	13,40	127,50	123	2021
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,80	4,00	4,90	178,00	250	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,50	0,20	15,60	67,03	487	2021
ХЛЕБЦЫ (речневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	15,38	11,02	35,98	383,73		
Всего за день:		46,98	52,39	197,84	1 539,12		

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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,22	3,66	25,54	195,44	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	455	11,31	10,85	43,62	313,17		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	155/5/1 0	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,22	0,33	17,23	104,46	381	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	620	26,10	26,15	43,21	545,76		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,30	140,00	141	
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
Итого за прием пищи:	250	5,26	3,59	17,16	177,80		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	10,96	15,60	30,75	396,21		
Итого за день:		56,13	56,39	157,04	1 527,96		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,67	6,67	28,89	171,76	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,11	3,56	17,22	118,88	416	2016
МАСЛО (ТОРЦИЯНИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	8,36	18,65	48,29	339,24		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,44	5,33	8,89	124,20	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,56	116,00	361	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,50	0,20	15,60	67,03	487	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	700	23,72	17,80	68,53	553,88		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	435	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
Итого за прием пищи:	250	6,26	6,09	16,26	145,80		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,31	3,91	8,89	133,30	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,11	0,09	24,67	108,01	394	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	13,98	9,83	53,24	408,51		
Всего за день:		52,84	52,77	198,32	1 582,43		

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Оборудование рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,84	189/4	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
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
Итого за прием пищи:	440	8,02	7,05	38,54	305,04		
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							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,84	3,70	8,20	74,01	98	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
КОЛПАЧА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,81	11,61	25,19	214,75	286	2008
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И РЕБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	55,99	492	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	665	19,33	21,13	81,57	518,45		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	145,60	в/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
Итого за прием пищи:	250	5,26	3,59	17,66	177,80		
Ужин							
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	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
Итого за прием пищи:	450	10,63	14,02	24,68	325,85		
Всего за день:		44,64	45,79	180,05	1447,84		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	3,67	6,67	28,89	171,76	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,67	16,00	101,13	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,19	8,30	0,10	37,40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	7,38	17,78	47,07	321,49		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ	200	1,44	7,34	14,45	126,70	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНЫЕ	90	14,29	15,19	13,28	151,91	282	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕКОРЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	200	0,22	0,11	21,11	99,99	393	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,50	0,15	2,60	14,00	248	2008
Итого за прием пищи:	670	19,55	28,39	69,04	548,60		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	129,00	78	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
Итого за прием пищи:	250	5,46	5,39	15,66	167,80		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,90	13,09	30,90	273,00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,76	104,44	417	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	450	13,52	13,82	58,46	424,44		
Всего за день:		48,49	85,76	200,75	1 587,33		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,22	3,66	25,54	195,44	169/5	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,33	2,89	15,89	98,88	413	2016
ОЫР (ТОПЛИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	485	11,53	11,07	43,51	310,92		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АЛГЕРСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,20	15,56	66,84	488	2021
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,20	15,56	66,84		
Обед							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,44	2,11	8,89	124,19	92	2008
ПЛОС ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,56	0,00	19,55	134,07	325	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
Итого за прием пищи:	700	19,30	10,51	68,59	500,76		
Полдник							
МОЛОКО КАПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	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
Итого за прием пищи:	250	5,25	3,59	17,64	177,45		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	2,60	25,00	176,00	340	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	9,60	2,60	6,50	170,00	285	2016
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	500	13,85	5,99	45,25	507,20		
Всего за день:		50,43	31,36	178,55	1 583,17		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вт, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.11	6.33	31.31	202.64	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.11	2.67	16.00	101.13	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	10	0.10	8.30	0.10	37.40	13	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0.48	0.12	2.08	11.20	248	2009
Итого за прием пищи:	450	8.80	17.42	49.49	382.37		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.60	0.60	10.50	135.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.60	0.60	10.50	135.00		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	6.56	5.00	13.33	162.23	57	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОБЛЮДАТАЯ	130	3.90	5.60	18.00	140.00	181	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУШЕННЫЕ	90	18.00	16.20	9.64	140.00	372	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0.22	0.11	20.00	99.98	393	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0.48	0.12	2.08	11.20	248	2009
Итого за прием пищи:	660	29.16	27.03	63.05	543.41		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5.80	5.00	8.40	108.00	420	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0.36	0.09	1.56	6.40	248	2008
ДЖЕМ	20	0.10	1.00	6.30	29.40	361	2012
Итого за прием пищи:	250	6.26	6.09	16.26	145.80		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.10	8.80	14.10	112.60	346	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	80	10.00	0.40	0.40	50.00	242	2012
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
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1.50	0.20	21.80	95.00	62	2021
Итого за прием пищи:	570	14.15	9.54	49.49	313.23		
Всего за день:		58.97	60.68	188.79	1489.81		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,44	3,33	17,76	179,94	169/4	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,11	3,56	17,22	118,88	416	2016
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	455	12,53	11,41	37,06	315,32		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,78	2,11	20,22	119,24	93	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВЫШНЯ)	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
Итого за прием пищи:	670	25,70	19,72	71,10	577,09		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	450	2021
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	30	0,36	0,09	1,56	8,40	248	2008
Итого за прием пищи:	250	2,06	2,39	19,37	101,84		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	140	13,00	9,90	33,00	251,00	249	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	440	15,11	14,45	50,74	465,17		
Всего за день:		56,30	48,17	186,37	1 495,42		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	514,74	537,60	1 891,52	15 285,10
Среднее значение за период	51,47	53,76	189,15	1 528,51
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	31,7	64,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	452	160	673	250	482