

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД С ИСКЛЮЧЕНИЕМ КУРИНОГО МЯСА, КУРИНОГО ЯЙЦА, ОВСЯНКИ
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. Эл, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,80 | 5,30 | 23,54 | 152,10 | 236 | 2021 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 1,19 | 0,85 | 9,70 | 53,55 | 464 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 4,47 | 6,71 | 6,36 | 104,06 | 64 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,46 | 12,86 | 39,60 | 309,71 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КОМПЛОТ 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 ИЗ МОРКОВИ | 30 | 0,36 | 1,80 | 3,36 | 31,20 | 21 | 2021 |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150/5 | 1,60 | 3,67 | 7,95 | 65,70 | 100 | 2021 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ | 110 | 6,20 | 4,70 | 27,60 | 177,65 | 202 | 2021 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7,65 | 6,22 | 7,12 | 72,71 | 293 | 2016 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 150 | 0,15 | 0,15 | 13,05 | 88,50 | 381 | 2012 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 30 | 0,53 | 0,08 | 5,63 | 50,25 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 16,49 | 16,62 | 64,71 | 486,01 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| АЦИДОФИЛИН | 170 | 4,76 | 5,44 | 6,46 | 96,90 | 420 | 2016 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,98 | 1,80 | 22,38 | 87,60 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,74 | 7,24 | 28,84 | 184,50 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ | 60 | 0,84 | 3,67 | 2,83 | 47,49 | 4 | 2021 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 5,10 | 3,50 | 26,30 | 157,60 | 258 | 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: | 430 | 9,06 | 7,39 | 59,33 | 348,09 | | |
| Всего за день: | | 41,95 | 44,21 | 208,48 | 1 403,31 | | |

Утверждено приказом
МДОУ "Колокольчик"
25.11.2024 г. №375
Руководитель учреждения
Радькина С.А.



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. вл, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНО-МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,00 | 1,50 | 26,80 | 104,00 | 189/4 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 1,40 | 1,10 | 9,80 | 54,40 | 460 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,60 | 11,00 | 10,00 | 146,00 | 69 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,00 | 13,60 | 46,60 | 304,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА) | 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 КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 30 | 0,43 | 1,80 | 2,52 | 28,20 | 1 | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150 | 4,60 | 1,70 | 10,30 | 85,00 | 105 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,10 | 4,00 | 14,90 | 96,00 | 335 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЕЖИКИ" | 60 | 6,30 | 4,90 | 7,30 | 98,30 | 350 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 150 | 0,07 | 0,07 | 8,20 | 33,75 | 492 | 2021 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14,20 | 12,57 | 50,72 | 408,25 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 170 | 5,10 | 5,60 | 8,30 | 102,80 | 419 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 110,00 | 1/к | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,30 | 8,50 | 30,60 | 212,80 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 140 | 22,30 | 10,80 | 21,00 | 271,60 | 279 | 2021 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,40 | 400 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,04 | 0,01 | 7,00 | 28,00 | 411 | 2016 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 24,16 | 12,89 | 48,41 | 406,80 | | |
| Всего за день: | | 51,86 | 47,66 | 192,33 | 1 407,25 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 1,90 | 4,80 | 22,40 | 124,40 | 189/6 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 2,80 | 2,46 | 11,73 | 79,90 | 462 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40 | 1,60 | 3,80 | 20,20 | 121,00 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 6,30 | 11,06 | 54,33 | 325,30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | 95 | 1,43 | 0,19 | 20,71 | 90,25 | 386 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 1,43 | 0,19 | 20,71 | 90,25 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,80 | 1,20 | 11,90 | 62,00 | 94 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2,50 | 5,00 | 17,60 | 113,00 | 331 | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,50 | 8,80 | 12,30 | 135,00 | 286 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,04 | 0,08 | 15,00 | 76,59 | 394 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 30 | 2,25 | 0,15 | 15,00 | 76,50 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,09 | 15,23 | 71,80 | 463,09 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 150 | 3,80 | 3,30 | 5,50 | 86,50 | 420 | 2016 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,98 | 1,80 | 22,38 | 87,60 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5,78 | 5,10 | 27,88 | 174,10 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 120 | 3,30 | 6,20 | 12,40 | 117,80 | 123 | 2021 |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 8,60 | 3,35 | 2,50 | 101,30 | 250 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,32 | 487 | 2021 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,05 | 9,83 | 36,44 | 346,42 | | |
| Всего за день: | | 41,65 | 41,41 | 211,16 | 1 399,16 | | |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,45 | 4,85 | 26,53 | 171,65 | 232 | 2021 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 1,19 | 0,85 | 9,70 | 53,55 | 464 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 4,47 | 6,71 | 6,36 | 104,06 | 64 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,11 | 12,41 | 42,59 | 329,26 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (АЛЁРСИНЫ) | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 34,20 | 388 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 34,20 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 130/20 | 5,69 | 6,09 | 4,77 | 96,66 | 123 | 2021 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 7,30 | 7,40 | 21,50 | 205,00 | 258 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА) | 150 | 0,20 | 0,20 | 13,00 | 88,50 | 378 | 2012 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 40 | 3,00 | 0,20 | 20,00 | 102,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,19 | 13,89 | 59,27 | 492,16 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 2,47 | 2,29 | 7,59 | 80,03 | 419 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 110,00 | К/К | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 4,67 | 5,19 | 29,89 | 190,03 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,64 | 2,50 | 2,65 | 35,20 | 47 | 2021 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 7,65 | 4,99 | 34,25 | 195,51 | 184 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 16,47 | 70,20 | 496 | 2021 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 9,59 | 7,83 | 60,87 | 367,91 | | |
| Всего за день: | | 42,42 | 39,51 | 200,32 | 1 413,56 | | |

5 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Ёд, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4,32 | 4,86 | 14,77 | 120,15 | 139 | 2021 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 2,80 | 2,46 | 11,73 | 79,90 | 462 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,60 | 11,00 | 10,00 | 146,00 | 69 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 8,72 | 18,32 | 36,50 | 346,05 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДЮ ТРЕХ ЛЕТ | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | 418 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 30 | 0,42 | 1,83 | 2,28 | 27,35 | 26 | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ | 150 | 3,80 | 1,80 | 4,00 | 67,40 | 92 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,70 | 3,98 | 28,60 | 161,10 | 358 | 2021 |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ | 70 | 12,60 | 3,85 | 4,00 | 101,50 | 361 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 150 | 0,38 | 0,15 | 11,70 | 50,26 | 487 | 2021 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20,60 | 11,71 | 58,08 | 474,61 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РАЖЕНКА | 150 | 4,30 | 3,70 | 6,30 | 81,00 | 420 | 2016 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,98 | 1,80 | 22,38 | 87,60 | К/К | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 6,28 | 5,50 | 28,68 | 168,60 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,30 | 4,40 | 16,30 | 104,70 | 335 | 2008 |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ | 60 | 6,50 | 2,50 | 3,00 | 77,30 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,05 | 0,09 | 18,00 | 91,88 | 394 | 2021 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,55 | 7,09 | 44,80 | 340,88 | | |
| Всего за день: | | 45,95 | 42,72 | 183,16 | 1 399,14 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,00 | 2,50 | 13,00 | 138,00 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 2,80 | 2,46 | 11,73 | 79,90 | 462 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40 | 1,60 | 3,80 | 20,20 | 121,00 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 7,40 | 8,76 | 44,93 | 338,90 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 1,20 | 0,00 | 11,70 | 84,90 | 394 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 1,20 | 0,00 | 11,70 | 84,90 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 150/5 | 1,39 | 2,80 | 6,20 | 55,95 | 98 | 2021 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 110 | 3,80 | 3,60 | 27,60 | 112,50 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,50 | 8,80 | 12,30 | 135,00 | 286 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК | 150 | 0,15 | 0,08 | 10,13 | 42,00 | 489 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 17,04 | 15,58 | 83,23 | 472,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 2,47 | 2,29 | 7,59 | 80,03 | 419 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 110,00 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 4,67 | 5,19 | 29,89 | 190,03 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40 | 0,50 | 1,90 | 3,10 | 31,00 | 54 | 2021 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 8,40 | 7,70 | 23,80 | 198,00 | 206 | 2012 |
| 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: | 410 | 9,72 | 9,72 | 44,60 | 337,00 | | |
| Всего за день: | | 40,03 | 39,25 | 214,35 | 1 423,18 | | |

7 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 3,80 | 4,83 | 20,20 | 139,40 | 229 | 2021 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 1,19 | 0,85 | 9,70 | 53,55 | 464 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 1,60 | 11,00 | 10,00 | 146,00 | 69 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,59 | 16,68 | 39,90 | 338,95 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДО ТРЕХ ЛЕТ | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | 418 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С РЫБОЙ | 150 | 7,08 | 2,34 | 6,48 | 75,30 | 119 | 2021 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,10 | 4,00 | 14,90 | 96,00 | 335 | 2008 |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ | 70 | 11,20 | 7,70 | 4,90 | 133,70 | 280 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА) | 150 | 0,20 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | 393 | 2016 |
| ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 23,78 | 14,44 | 69,28 | 507,00 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 170 | 4,30 | 3,70 | 6,20 | 98,00 | 420 | 2016 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,98 | 1,80 | 22,38 | 87,60 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,28 | 5,50 | 28,58 | 185,60 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/25 | 11,00 | 5,20 | 20,00 | 196,00 | 227 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,50 | 0,20 | 13,72 | 58,50 | 496 | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,88 | 5,78 | 43,03 | 296,30 | | |
| Всего за День: | | 49,33 | 42,50 | 195,89 | 1 396,85 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. б, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,10 | 3,20 | 27,14 | 126,40 | 189/5 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 1,40 | 1,10 | 9,80 | 54,40 | 460 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТой | 30 | 4,42 | 5,62 | 7,42 | 98,17 | 66 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,92 | 9,92 | 44,36 | 278,97 | | |
| 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 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,45 | 3,30 | 149 | 2021 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,67 | 2,42 | 7,33 | 58,66 | 129 | 2021 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,70 | 3,98 | 28,60 | 161,10 | 358 | 2021 |
| БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7,65 | 6,22 | 7,12 | 72,71 | 293 | 2016 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 1,20 | 0,00 | 11,70 | 84,80 | 394 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 40 | 3,00 | 0,20 | 20,00 | 102,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 16,46 | 12,85 | 75,20 | 482,57 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 2,47 | 2,29 | 7,59 | 80,03 | 419 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 110,00 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 4,67 | 5,19 | 29,89 | 190,03 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,50 | 4,80 | 8,80 | 88,70 | 378 | 2021 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 60/30 | 11,01 | 8,40 | 7,24 | 147,62 | 285 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДО ТРЕХ ЛЕТ | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | 418 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 40 | 3,00 | 0,20 | 20,00 | 102,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,31 | 13,50 | 51,14 | 407,32 | | |
| Итого за день: | | 47,73 | 41,61 | 212,29 | 1 409,09 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Ёл, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2,40 | 4,30 | 24,00 | 102,60 | 189/7 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 170 | 1,19 | 0,85 | 9,70 | 53,55 | 464 | 2021 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,40 | 9,40 | 8,60 | 125,10 | 69 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 4,99 | 15,05 | 42,30 | 281,25 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДО ТРЕХ ЛЕТ | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | 418 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,10 | 15,10 | 69,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 4,10 | 4,10 | 4,00 | 79,00 | 57 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 2,50 | 5,00 | 17,60 | 113,00 | 331 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,50 | 8,80 | 12,30 | 135,00 | 286 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 150 | 0,20 | 0,20 | 13,00 | 88,50 | 381 | 2012 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,00 | 18,20 | 54,40 | 482,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РЫЖЕНКА | 170 | 4,90 | 4,20 | 7,10 | 91,80 | 420 | 2016 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,98 | 1,30 | 22,38 | 87,60 | к/к | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,88 | 6,00 | 29,48 | 179,40 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 130 | 24,05 | 17,55 | 15,08 | 314,60 | 219 | 2008 |
| СМЕТАНА | 25 | 0,20 | 0,90 | 0,20 | 10,00 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,04 | 0,01 | 7,00 | 28,00 | 411 | 2016 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 24,67 | 18,84 | 31,59 | 394,40 | | |
| Всего за день: | | 53,34 | 58,19 | 172,87 | 1406,55 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 1,90 | 4,90 | 22,40 | 124,40 | 189/6 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 2,80 | 2,46 | 11,73 | 79,90 | 462 | 2021 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 35 | 5,20 | 7,80 | 7,40 | 121,00 | 64 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 9,90 | 15,06 | 41,53 | 325,30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЬ) | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 34,20 | 388 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 34,20 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,40 | 29,74 | 12 | 2016 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 3,60 | 1,60 | 16,20 | 89,00 | 93 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 7,30 | 7,40 | 21,50 | 205,00 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА) | 150 | 0,20 | 0,10 | 16,00 | 75,00 | 393 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,16 | 11,25 | 82,10 | 525,74 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 170 | 1,40 | 1,10 | 9,80 | 54,40 | 460 | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,30 | 110,00 | К/К | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3,60 | 4,00 | 32,10 | 164,40 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0,64 | 2,50 | 2,65 | 35,20 | 47 | 2021 |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130 | 17,33 | 5,20 | 4,33 | 133,43 | 296 | 2021 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДО ТРЕХ ЛЕТ | 180 | 0,96 | 0,12 | 18,12 | 82,80 | 418 | 2016 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 50 | 0,90 | 0,10 | 17,00 | 84,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 19,83 | 7,92 | 42,10 | 335,43 | | |
| Всего за день: | | 49,35 | 38,42 | 205,53 | 1 385,07 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 463,61 | 435,48 | 1 996,38 | 14 043,16 |
| Среднее значение за период | 46,36 | 43,55 | 199,64 | 1 404,32 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,2 | 27,9 | 58,9 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Ясли 12 часов | 354 | 134 | 529 | 190 | 406 |