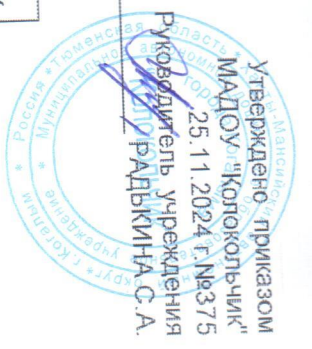


**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД С ИСКЛЮЧЕНИЕМ КУРИНОГО БЕЛКА, ОВСЯНКИ, БАНАНА
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
 ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
Завтрак							
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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,91	9,01	10,01	149,21	63	2021
Итого за прием пищи:	405	12,77	15,81	48,51	388,44		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	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 МОРКОВИ	40	0,48	2,40	4,48	41,60	21	2021
РАССОЛНИК 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 "ВИТГОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0,15	6,45	18,60	111,00		
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	665	23,34	26,61	102,40	670,44		
Полдник							
АЛИДОФИЛИН	200	5,60	6,40	7,60	114,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	К/к	
Итого за прием пищи:	250	8,90	9,40	41,10	257,00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	80	1,10	4,90	3,80	63,20	4	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,12	4,23	31,52	189,09	258	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	500	10,35	9,35	66,65	399,79		
Итого за день:		55,56	61,27	277,66	1 805,67		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	32,00	162,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
Итого за прием пищи:	415	7,20	15,30	53,51	372,04		
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 КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,87	3,00	4,20	47,00	1	2021
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
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
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,96	18,29	80,11	588,50		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,80	7,40	47,00	279,00		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,85	11,55	22,50	291,00	279	2021
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,10	400	2012
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
Итого за прием пищи:	460	26,47	14,52	58,95	473,10		
Всего за День:		62,63	55,61	258,57	1 802,64		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,60	5,30	24,20	167,30	229	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
Итого за прием пищи:	400	9,71	12,39	67,04	418,80		
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 ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,80	4,30	18,00	101,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	11,70	10,53	6,30	168,37	338	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,89	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	620	18,05	22,72	80,80	575,25		
Полдник							
ЧЕКОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	К/к	
Итого за прием пищи:	250	8,30	7,30	41,30	263,00		
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
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	15,60	11,00	41,40	439,53		
Итого за день:		52,26	54,01	241,04	1 831,58		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъл, г			
Завтрак							
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	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63	2021
Итого за прием пищи:	405	14,71	15,93	52,13	411,72		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	6,44	6,90	5,40	109,44	123	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,00	14,30	40,00	307,00	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	610	17,84	21,80	87,90	637,44		
ПОЛДНИК							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,80	7,40	47,00	279,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,65	5,00	34,25	195,50	184	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	12,28	9,23	76,54	428,47		
Всего за день:		53,53	54,56	271,67	1 792,63		

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							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,18	5,80	17,70	144,10	139	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,37	9,43	8,57	125,14	69	2021
Итого за прием пищи:	410	9,85	18,13	40,07	363,24		
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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 ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,45	0,18	14,04	60,32	487	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	23,95	13,88	83,54	611,07		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	9,10	8,00	41,90	251,00		
Ужин							
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
Итого за прием пищи:	450	14,08	9,71	54,00	458,55		
Итого за день:		57,58	50,32	230,01	1 818,86		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	184	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
Итого за прием пищи:	410	9,00	10,35	53,70	398,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	394	2016
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,00	17,60	120,70		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,66	3,34	7,40	66,79	98	2021
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	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 ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
ХЛЕБ КОГАДЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	625	20,54	19,63	101,55	597,69		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	К/К	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	К/К	
Итого за прием пищи:	250	7,80	7,40	47,00	279,00		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (РИС ОТВАРНОЙ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ)	150	3,40	10,79	33,53	186,00	125	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ КОГАДЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	7,33	13,46	75,71	397,25		
Всего за день:		46,07	50,84	295,56	1 792,64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,60	5,80	24,20	167,30	229	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
Итого за прием пищи:	415	7,60	18,00	45,60	376,30		
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	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЙ	80	12,80	8,80	5,60	152,80	334	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
Итого за прием пищи:	620	27,70	17,60	76,97	616,16		
Полдник							
ЧЕШЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,30	7,30	41,30	263,00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,90	13,00	30,90	273,00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ 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
Итого за прием пищи:	460	13,90	13,64	57,17	387,20		
Всего за день:		58,10	57,14	231,54	1 777,66		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	32,00	176,00	189/5	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТОЙ	40	5,90	7,50	9,90	131,00	66	2021
Итого за прием пищи:	400	11,14	11,97	52,25	364,61		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,46	0,18	14,04	60,30	488	2021
Итого за прием пищи:	180	0,46	0,18	14,04	60,30		
Обед							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,00	2,90	8,80	70,40	129	2021
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	358	2021
БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,31	8,26	10,22	102,19	278	2012
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
Итого за прием пищи:	660	20,31	16,11	91,07	590,79		
ПОЛДНИК							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,09	5,50	43,28	282,65		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	5,20	9,49	96,20	378	2021
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	15,57	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
Итого за прием пищи:	460	21,90	16,51	48,68	523,62		
Всего за день:		61,89	50,27	249,32	1 821,97		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
Итого за прием пищи:	415	7,20	18,20	50,40	363,60		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2003
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	5,90	4,50	12,00	137,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -- "ЕЖИКИ"	80	8,40	6,50	9,70	131,00	350	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	610	20,30	18,70	88,20	611,00		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	9,10	8,00	41,90	251,00		
Ужин							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,75	20,25	17,40	363,03	219	2008
СМЕТАНА	25	0,20	0,90	0,20	10,00	к/к	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
Итого за прием пищи:	455	28,41	21,57	37,40	457,03		
Всего за день:		65,61	67,07	228,40	1 817,63		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г			
Завтрак							
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	6,13	8,00	8,89	132,44	63	2021
Итого за прием пищи:	400	11,63	16,30	48,69	400,54		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АЛЪЕРСИНЬ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	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	180	4,30	1,90	18,20	107,30	93	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,00	14,30	40,00	307,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	17,14	19,69	108,20	680,95		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	250	4,60	6,20	48,71	203,04		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	20,00	6,00	5,00	154,00	298	2021
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	24,83	10,73	47,66	483,97		
Итого за день:		59,10	53,12	261,36	1 804,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	572,33	554,21	2 545,13	18 065,78
Среднее значение за период	57,23	55,42	254,51	1 806,58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,7	27,6	59,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 1,2 часов	408	164	638	250	460