

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (СВЕЖИЕ ПЕРСИКИ, СВЕЖАЯ МОРКОВЬ, РЫБА)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, 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	64	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 КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
РАССОЛЫНИК 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 (БЕЗ МОРКОВИ)	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	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	665	24,10	27,20	94,92	653,49		
Полдник							
АЦИДОФИЛИН	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							
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	5,80	5,40	27,30	181,00	540	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ МОРКОВИ)	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	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:	450	11,93	10,72	70,03	432,00		
Всего за день:		57,90	63,23	273,56	1 820,93		

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


2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	32,00	162,00	235	2021
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 БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	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
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
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 СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,10	434	2008
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 Ы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ОБСЯНЫХ 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
Итого за прием пищи:	400	11,66	13,12	74,19	461,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
Обед							
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
КНЕПЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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:	640	13,60	23,04	84,97	570,20		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	250	9,00	8,00	48,50	230,10		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	3,60	6,70	13,40	127,50	123	2021
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,00	2,60	6,50	170,00	290	2012
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	15,80	9,60	43,00	431,53		
Всего за день:		51,56	53,96	272,46	1 788,73		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, 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 (АПЕЛЬСИН)	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	155/15/10	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МОРКОВИ)	200	21,00	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
Итого за прием пищи:	610	28,80	26,30	66,40	651,10		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	250	8,47	8,15	29,92	286,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ МОРКОВИ)	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
Итого за прием пищи:	450	11,63	15,63	36,69	425,57		
Всего за день:		64,51	66,21	193,24	1 810,39		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
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	25,75	14,58	82,44	583,57		
Полдник							
РАЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	250	9,80	8,70	32,70	238,00		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,43	239	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14,15	9,63	45,33	401,93		
Всего за день:		60,15	51,64	211,04	1 721,74		

6 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 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							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,66	3,34	7,40	66,79	98	2021
РИС ОТВАРНОЙ	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 КОГАЛЫМСКИЙ	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	
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3,10	3,00	26,00	110,00	476	2016
Итого за прием пищи:	250	7,90	5,50	35,80	250,00		
Ужин							
ЛИКРА 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 КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	13,23	14,17	49,08	438,85		
Всего за день:		52,17	49,85	261,93	1 779,54		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,60	5,80	24,20	167,30	229	2021
КОФЕИННЫЙ 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3,60	4,92	9,10	95,40	92	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	10,00	8,10	28,00	172,00	280	2008
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:	590	20,00	19,02	100,70	640,40		
Полдник							
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	2016
Итого за прием пищи:	250	8,00	6,60	49,30	268,00		
Ужин							
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	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	13,90	13,64	57,17	387,20		
Всего за день:		50,10	57,86	263,27	1 806,90		

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
БУТЕРБРОД 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	0,45	0,18	14,04	60,30	488	2021
Итого за прием пищи:	180	0,45	0,18	14,04	60,30		
Обед							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	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 СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	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:	660	19,70	13,65	81,55	540,50		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	250	9,79	7,20	33,78	271,65		
Ужин							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,20	4,00	3,00	158,00	250	2008
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:	450	16,80	10,40	51,10	551,00		
Всего за день:		57,88	43,40	232,72	1 788,06		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод р, 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	2008
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
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
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
Итого за прием пищи:	630	30,10	28,50	95,14	645,00		
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							
ОЛАДЫ	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
Итого за прием пищи:	455	11,56	14,92	81,00	415,00		
Всего за День:		58,56	70,22	278,94	1 809,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 (АПЕЛЬСИН-)	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	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	650	25,44	19,49	74,50	620,95		
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 (БЕЗ МОРКОВИ)	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,00	9,90	33,00	251,00	214	2008
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
Итого за прием пищи:	450	15,53	14,43	65,66	537,97		
Всего за день:		58,10	56,62	245,66	1 798,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	573,56	568,60	2 491,39	17 927,03
Среднее значение за период	57,36	56,86	249,14	1 792,70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	28.5	58.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	408	148	638	250	453