

**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,  
(МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ГОВЯДИНА В ЛЮБОМ ВИДЕ.)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,46</b>	<b>10,57</b>	<b>52,30</b>	<b>401,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>19,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	2,40	4,48	41,60	21	2021
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,50	6,80	7,50	134,00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ ( ГОРБУША )	90	3,90	5,90	18,00	138,00	259	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЫЦЕИЕМ "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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>14,93</b>	<b>30,75</b>	<b>88,58</b>	<b>666,60</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,07</b>	<b>4,82</b>	<b>35,11</b>	<b>183,43</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	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	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,93</b>	<b>11,65</b>	<b>50,56</b>	<b>368,48</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,59</b>	<b>57,89</b>	<b>245,55</b>	<b>1 709,91</b>		

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
 МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"  
 ОТ 26.11.2024 № 375  
 Руководитель учреждения  
А.Ю. Радвинина С.А.

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	3,60	3,60	4,80	129,60	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,46</b>	<b>10,52</b>	<b>25,90</b>	<b>298,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>19,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,87	3,00	4,20	47,00	1	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	5,00	18,80	103,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ( БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	5,00	8,30	126,00	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,50	11,40	3,00	160,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0,09	0,09	9,81	40,50	492	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25,26</b>	<b>24,79</b>	<b>71,11</b>	<b>603,50</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,20</b>	<b>4,90</b>	<b>41,20</b>	<b>243,50</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	200/20	14,50	18,30	39,40	309,00	192	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,96</b>	<b>18,72</b>	<b>59,20</b>	<b>393,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,08</b>	<b>59,03</b>	<b>216,41</b>	<b>1 628,60</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	180	5,30	5,50	15,00	154,60	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	400	6,96	9,32	45,20	315,60		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
СУП ПОЛЕВОЙ (С КУРОЙ)	180	4,70	7,60	10,90	93,80	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ( БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	19,70	27,80	82,10	650,00		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,82	35,11	183,43		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,30	6,02	12,99	148,96	123	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,40	5,00	4,00	158,00	254	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:	460	13,90	11,32	40,09	440,99		
Всего за день:		45,13	53,46	224,30	1 685,02		

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,60	5,30	21,00	198,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,46</b>	<b>12,22</b>	<b>42,10</b>	<b>367,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180/15	5,01	7,63	9,11	126,55	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>29,41</b>	<b>27,03</b>	<b>67,51</b>	<b>666,55</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,30</b>	<b>5,00</b>	<b>42,00</b>	<b>247,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	160	7,30	8,70	14,00	248,00	206	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>9,38</b>	<b>12,78</b>	<b>52,77</b>	<b>489,41</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,45</b>	<b>57,23</b>	<b>212,48</b>	<b>1 805,96</b>		



**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	4,80	8,70	8,20	120,00	331	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,16</b>	<b>19,07</b>	<b>44,30</b>	<b>356,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>10,50</b>	<b>135,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	180	4,00	4,80	8,00	111,80	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,20	4,70	33,70	190,00	385	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	12,50	11,40	3,00	160,00	239	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,85</b>	<b>24,33</b>	<b>82,54</b>	<b>669,57</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,20</b>	<b>4,90</b>	<b>41,20</b>	<b>243,50</b>		
<b>Ужин</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	6,20	8,30	126,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>15,36</b>	<b>10,80</b>	<b>45,80</b>	<b>445,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,17</b>	<b>59,70</b>	<b>224,34</b>	<b>1 849,56</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>14,06</b>	<b>17,97</b>	<b>42,10</b>	<b>421,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>120,70</b>		
<b>Обед</b>							
СВЕКОЛЬНИК	180	3,50	2,90	25,00	170,00	107	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
КОМПЛОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	492	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,48</b>	<b>13,09</b>	<b>95,15</b>	<b>659,90</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,10	3,00	23,00	110,00	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,77</b>	<b>3,67</b>	<b>34,67</b>	<b>260,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	6,84	8,15	13,12	232,44	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	11,21	46,76	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,88</b>	<b>10,81</b>	<b>55,18</b>	<b>444,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,59</b>	<b>45,54</b>	<b>244,70</b>	<b>1 906,95</b>		



## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	13,76	17,87	61,50	417,40		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	180	6,60	7,60	25,00	137,00	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	6,20	8,30	126,00	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ ( ГОРБУША )	90	3,90	5,90	18,00	138,00	259	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:	630	16,90	20,10	97,30	618,00		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,19	0,10	17,23	104,46	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,19	4,90	41,23	243,46		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,20	14,00	17,00	146,00	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	417	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	10,00	14,90	69,80	411,00		
Всего за день:		44,45	58,37	280,33	1 824,86		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	13,36	9,22	60,80	388,00		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПЛОТ 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		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП-ДАГША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	9,50	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,90	13,55	79,65	571,20		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,10	7,40	32,00	179,00	125	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	80	10,70	10,00	8,00	110,00	256	2012
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	17,40	18,20	70,50	526,00		
Всего за день:		55,41	46,15	266,99	1 792,50		



**9 ДЕНЬ**

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,60	3,60	4,80	137,97	189	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	460	8,86	8,67	67,10	456,37		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	1,30	5,20	22,00	114,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ( БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	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	0,10	18,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	630	27,70	31,00	86,64	618,00		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,82	35,11	183,43		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	5,80	9,40	75,00	346	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	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:	430	2,76	6,32	46,20	243,00		
Всего за день:		42,99	51,41	245,55	1 635,80		

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12,76</b>	<b>16,17</b>	<b>53,10</b>	<b>446,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АЛПЕРСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>36,00</b>		
<b>Обед</b>							
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 (БЕЗ МЯСА)	130	5,20	5,50	26,00	169,00	258	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,84</b>	<b>11,09</b>	<b>75,10</b>	<b>532,95</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,30</b>	<b>5,00</b>	<b>42,00</b>	<b>247,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	13,00	19,00	33,00	251,00	253	2012
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,53</b>	<b>23,53</b>	<b>65,66</b>	<b>537,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,33</b>	<b>55,99</b>	<b>243,96</b>	<b>1 800,32</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	505,19	544,77	2 404,61	17 639,48
Среднее значение за период	50,52	54,48	240,46	1 763,95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	27.8	60.7	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	156	648	250	461