

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.
 (МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ,
 ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, МАКАРОНЫ, КУРИНОЕ ЯЙЦО, КАРТОФЕЛЬ)

1 день

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
 МАДОУ «КОЛОКОЛЬЧИК»
 ОТ 26.11.2024 № 375
 Руководитель учреждения
 Радрыгина С.А.


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	420	5,18	6,92	37,88	299,60		
II Завтрак							
КОМПЛОТ 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
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	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:	660	20,06	26,72	73,36	549,80		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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	361	2012
Итого за прием пищи:	250	0,68	1,09	20,76	88,80		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	470	8,32	15,17	29,47	266,28		
Всего за день:		34,44	50,00	180,47	1 294,48		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	4,78	5,12	25,88	253,60		
II Завтрак							
КОМПЛОТ 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 БЕЛКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,87	3,00	4,20	47,00	1	2021
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	8,60	7,30	10,70	141,00	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	150	3,40	6,00	12,00	120,00	351	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ"	80	8,40	6,50	9,70	131,00	350	2021
КОМПЛОТ 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	21,84	23,01	48,49	490,70		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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	361	2012
Итого за прием пищи:	250	0,68	1,09	20,76	88,80		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	450	4,98	9,52	44,38	244,20		
Всего за день:		32,48	38,84	158,51	1 167,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	400	4,68	4,12	19,58	224,20		
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 ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	3,10	16,50	88,50	110	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	640	16,58	14,42	83,78	501,90		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	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	0,66	1,09	18,06	98,70		
Ужин							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	130	2,86	3,47	28,63	164,82	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
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:	450	9,45	10,02	48,27	340,03		
Всего за день:		32,87	29,85	191,49	1 259,83		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗАКА (НА ВОДЕ)	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	2,88	3,42	49,28	230,60		
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 (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,60	2,50	3,00	53,50	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	640	15,88	22,42	55,08	479,70		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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	0,76	1,29	25,86	145,80		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	100	0,75	8,26	42,53	92,06	45	2012
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	12,51	11,26	0,50	225,13	273	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,22	0,22	17,78	104,44	417	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
Итого за прием пищи:	450	14,08	19,89	63,41	435,63		
Всего за день:		34,50	47,22	201,73	1 327,73		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
Итого за прием пищи:	400	4,43	6,22	61,73	310,30		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	к/к	
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 ГРЕЧНЕВЫЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	7,40	10,60	121,60	403	2012
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,56	116,00	361	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,45	0,18	14,04	60,32	487	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	660	25,33	15,65	66,08	474,57		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,00	104,00	381	2012
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	0,66	1,19	24,86	141,80		
Ужин							
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,43	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,06	0,10	20,00	102,09	394	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	470	14,46	8,73	68,68	452,72		
Всего за день:		45,48	32,39	231,85	1 514,39		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	6,48	8,72	26,88	274,60		
II Завтрак							
КОМПЛОТ 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							
СВЕКОЛЫНИК С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	0,00	150,00	286	2008
КОМПЛОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	492	2021
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	610	22,06	22,41	45,03	461,10		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	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	0,53	1,11	18,97	82,23		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	12,51	11,26	0,50	225,13	273	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	11,21	46,76	412	2016
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	50	0,60	0,15	2,60	14,00	248	2008
Итого за прием пищи:	400	13,95	13,77	18,16	324,64		
Всего за день:		44,42	46,01	126,64	1 263,27		

7 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 ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	6,18	8,62	46,28	270,60		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	к/к	
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА И КАРТОФЕЛЯ)	180	13,70	7,30	2,10	129,50	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,30	9,00	6,00	114,20	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	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:	600	25,68	20,42	61,18	522,90		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	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	0,66	1,09	18,06	98,70		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	2,95	5,20	10,40	104,05	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
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	386	2016
Итого за прием пищи:	450	5,13	5,72	50,28	304,25		
Всего за день:		38,25	36,45	186,30	1 331,45		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	2,88	3,42	49,28	230,60		
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 СОЛЕННЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП С ПШЕНОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	9,70	3,80	1,90	80,00	77	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	650	24,48	26,97	70,33	500,40		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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	0,76	1,29	25,86	145,80		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,47	7,97	19,07	130,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	440	10,85	15,69	33,85	385,20		
Всего за день:		39,42	47,55	193,36	1 322,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
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:	420	5,18	6,92	37,88	299,60		
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 (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (БЕЗ ЯИЦ И МОЛОКА)	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
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:	640	14,77	21,31	59,49	506,50		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	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	361	2012
Итого за прием пищи:	250	0,68	1,09	20,76	88,80		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	1,82	7,63	12,22	97,60	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	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	386	2016
Итого за прием пищи:	450	3,86	7,97	46,10	243,80		
Всего за день:	25,09	37,89	174,73	1 273,70			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	400	6,38	7,72	20,58	245,20		
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	3,10	1,80	37,00	17	2021
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	7,40	10,60	121,60	403	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	3,00	5,00	11,30	111,00	351	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	21,00	13,60	0,00	206,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	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:	680	31,48	29,32	44,78	576,80		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	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	0,76	1,29	25,86	145,80		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	130	9,00	8,00	4,00	140,00	254	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	430	10,68	15,32	50,58	359,80		
Всего за день:	50,20	53,85	149,90	1 363,60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	377,15	420,05	1 794,98	13 118,05
Среднее значение за период	37,72	42,01	179,50	1 311,81
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	28,8	59,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	414	156	646	250	446