

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД 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.**

**УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАДОУ «КОЛОКОЛЬЧИК»
ОТ 25.11.2024 № 374
Руководитель учреждения
Радькина С.А.**



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 РАССЫПЧАТАЯ	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							
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	5,80	5,40	27,30	181,00	540	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,40	4,08	9,12	82,82	380	2021
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:	400	9,02	9,60	54,12	371,82		
Всего за день:		41,91	46,42	203,27	1 427,04		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,00	1,50	26,80	104,00	235	2021
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							
КОМПЛОТ 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 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 КИПЯЧЕННОЕ	170	5,10	5,60	8,30	102,80	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,90	22,30	110,00	н/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	434	2008
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.ы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,45	5,44	26,13	175,31	234	2021
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	9,85	11,70	58,06	376,21		
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
КНЕПЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/40	5,20	8,80	11,00	132,00	284	2008
КОМПЛОТ 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:	540	11,79	15,23	70,50	460,09		
Полдник							
СНЕЖОК	150	3,80	3,30	5,50	86,50	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
Итого за прием пищи:	200	7,80	7,00	46,20	196,60		
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
КОМПЛОТ 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:		43,92	43,95	231,91	1 469,57		

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	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 (АПЕЛЬСИН)	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	125/15/10	3,50	5,60	6,80	89,60	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,87	16,17	13,53	271,47	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	30	0,53	0,08	5,63	50,25	14	2008
Итого за прием пищи:	500	22,10	22,05	38,96	499,82		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
Итого за прием пищи:	200	6,14	7,94	27,71	226,03		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,64	2,50	2,65	35,20	47	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,38	22,16	2,80	211,80	229	2016
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:	400	14,32	25,00	29,42	384,20		
Всего за день:		54,53	67,59	146,38	1 473,51		

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	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 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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,42	1,83	2,28	27,35	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,80	1,80	4,00	67,40	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,70	3,98	28,60	161,10	385	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							
РЯЖЕНКА	150	4,30	3,70	6,30	81,00	420	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	200	8,30	7,40	30,60	211,00		
Ужин							
ПОРЕ 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:		47,97	44,62	185,08	1 441,54		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	84,80	394	2016
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,00	11,70	84,80		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,39	2,80	6,20	55,95	98	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	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 КОГАЛЬМСКИЙ	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 КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3,10	3,00	26,00	110,00	476	2016
Итого за прием пищи:	200	5,57	5,29	33,59	190,03		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,50	1,90	3,10	31,00	54	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8,30	9,40	4,70	179,00	229	2016
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:	400	9,62	11,42	25,50	318,00		
Всего за день:		40,83	41,05	198,95	1 404,18		

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 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 ФУКТОВЫЙ 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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,10	4,00	14,90	96,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	6,30	10,20	15,00	136,00	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	18,68	16,84	72,38	484,30		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4,30	3,70	6,20	98,00	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2,10	1,60	29,00	112,00	к/к	
Итого за прием пищи:	205	6,40	5,30	35,20	210,00		
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:		44,35	44,70	205,61	1 398,55		

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	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
БУТЕРБРОД 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							
КОМПЛОТ 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 СОЛЕННЫЙ)	30	0,24	0,03	0,45	3,30	149	2021
СУТ-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,30	4,00	9,00	70,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	10,50	7,00	21,10	189,80	375	2021
КОМПЛОТ 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	16,24	11,23	62,25	449,90		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
Итого за прием пищи:	200	7,47	6,99	31,59	212,03		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 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		
Всего за день:		50,31	41,79	201,04	1 398,42		

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	150	2,40	4,80	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 ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	12,00	10,80	6,40	108,00	372	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	22,00	20,40	68,00	515,50		
Полдник							
РЯЖЕНКА	170	4,90	4,20	7,10	91,80	420	2016
ВАФЛИ	30	1,98	1,80	22,38	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	200	6,88	6,00	29,48	179,40		
Ужин							
ОЛАДЫ	130	9,20	11,80	57,00	284,00	432	2016
СМЕТАНА	25	0,20	0,90	0,20	10,00	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	9,82	13,09	73,51	363,80		
Всего за день:		44,49	54,64	228,39	1 408,95		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б., 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 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 (АПЕЛЬСИН)	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	15,20	89,00	93	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,90	12,15	21,90	260,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	550	21,46	15,80	72,50	537,74		
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, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	12,50	8,50	19,00	181,00	249	2012
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	15,00	11,22	56,77	383,00		
Всего за день:		50,82	46,27	210,60	1 444,64		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	470,99	478,69	2 003,56	14 273,65
Среднее значение за период	47,10	47,87	200,36	1 427,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.2	56.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	354	134	532	201	401