

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД С ИСКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ
 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. Эл, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	6,66	10,47	63,47	373,90		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРДИНА)	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 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 "ВИТЛОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0,15	6,45	18,60	111,00		
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	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							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	378	2012
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,52	3,33	50,73	247,48		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	490	10,54	9,45	72,52	420,29		
Всего за день:		44,26	49,96	308,12	1 802,11		

Утверждено приказом
 МАДОУ "Колокольчик"
 25.11.2024 г. №375
 Руководитель учреждения
 РАДЫКИНА С.А.



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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	189/4	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,54	2,30	0,14	31,50	227	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	9,86	5,62	53,34	361,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	60,00	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	3,58	6,68	13,36	127,48	123	2021
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 КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	21,74	19,47	82,87	584,98		
Полдник							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	К/К	
Итого за прием пищи:	250	3,67	5,57	48,87	289,00		
Ужин							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	26,26	21,92	79,24	469,50		
Всего за день:		61,73	52,68	283,32	1 794,98		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-л, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	6,66	10,47	63,47	373,90		
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	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
КНЕПИ ИЗ КУР В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	15,55	23,09	106,00	651,88		
Полдник							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
БАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,97	3,67	45,17	293,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	3,03	5,65	11,31	107,90	123	2021
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,80	4,00	4,90	178,00	250	2008
КОМПОТ 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:	410	14,98	9,93	37,75	413,22		
Всего за день:		42,66	47,36	274,19	1 827,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,54	2,30	0,14	31,50	227	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,55	5,83	32,00	206,00	232	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГАДЬИМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	12,41	8,45	69,34	405,50		
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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	155/15	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАДЬИМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	600	28,80	26,30	66,40	651,10		
Полдник							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	159,00	442	2008
"ГРЕВШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
Итого за прием пищи:	250	4,34	6,32	31,79	296,00		
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 КОГАДЬИМСКИЙ	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:		58,73	50,50	252,17	1 817,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,88	9,96	42,90	203,45	331	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,54	2,30	0,14	31,50	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	430	8,48	17,03	78,31	426,35		
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	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 КОТЛЯМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	23,95	13,98	83,54	611,07		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	200	0,20	0,10	13,50	56,00	489	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,20	5,00	50,70	195,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	3,58	6,68	13,36	127,48	123	2021
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	16,13	11,27	58,36	453,36		
Всего за день:		52,36	47,78	281,41	1 820,78		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	184	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:	410	6,06	7,77	51,30	353,40		
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 С ЯЙЦОМ	180/5	2,60	3,34	7,40	89,00	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 КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	615	21,28	19,53	94,55	594,90		
Полдник							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,97	3,67	45,17	293,00		
Ужин							
ИКРА 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	0,24	0,01	11,21	46,76	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	13,34	14,16	48,96	440,11		
Всего за день:		46,05	45,13	257,58	1 802,11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ёд, г			
Завтрак							
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,60	5,80	24,20	167,30	229	2021
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,54	2,30	0,14	31,50	227	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	10,46	8,42	61,54	366,80		
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 С РЫБОЙ	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	3,56	6,68	13,36	127,48	123	2021
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	10,00	8,10	28,00	172,00	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	25,46	17,98	95,13	606,84		
ПОЛДНИК							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,22	5,23	54,43	243,48		
Ужин							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
ВИДОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	24,50	21,94	75,71	456,70		
Всего за день:		64,26	54,17	297,31	1 808,82		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	32,00	176,00	189/5	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:	410	5,86	8,07	67,30	367,40		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АЛЕСЬСИНОВ 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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	10,00	95,00	86	2012
ПИЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,90	13,55	80,15	571,20		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	200	0,22	0,33	17,22	104,46	381	2012
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,52	3,33	50,72	247,46		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	5,20	9,49	96,20	378	2021
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	9,60	2,60	6,50	170,00	285	2016
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	13,83	8,50	43,49	485,20		
Всего за день:		44,56	33,63	255,70	1 731,56		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,54	2,30	0,14	31,50	227	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	430	10,00	8,62	66,14	353,10		
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 СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	630	27,80	28,30	85,14	602,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,22	104,46	381	2012
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,52	3,33	50,72	247,46		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	10,50	22,40	191,00	299	2016
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:	490	18,26	16,42	74,80	484,80		
Всего за день:		60,18	57,27	287,30	1 822,36		

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 МАНЧАРЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,50	5,70	27,40	183,50	189/6	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДУЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	400	4,22	9,52	57,80	345,50		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АЛПЕЛЬСИНЫ)	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 КОГАЛЫМСКИЙ	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 САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,44	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	3,07	4,92	48,31	183,44		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	13,00	9,90	33,00	251,00	249	2012
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	17,83	14,63	75,66	580,97		
Всего за день:		43,16	48,96	298,07	1 826,86		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	517,95	487,44	2 795,17	18 053,65
Среднее значение за период	51,80	48,74	279,52	1 805,37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	24,3	64,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	419	156	642	250	456