

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ 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.

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
ОТ 29.05.2025 №211
И.о. заведующего
Крайнова А.С.

1 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	454	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	11,15	16,35	46,94	351,23		
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							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	50	0,73	3,00	4,20	47,02	1	2021
РАССОЛЬНИК 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 С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	675	23,59	27,21	102,12	675,86		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	5,04	5,00	18,50	106,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,34	8,00	52,00	249,00		
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 ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	475	11,63	14,92	82,33	420,50		
Всего за день:		56,11	66,48	300,99	1 817,29		

2 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	4,48	33,77	162,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	7,89	13,20	58,74	355,61		
II Завтрак							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	3,10	1,80	37,00	17	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	105	2008
ПЮРЕ 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 СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	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:	670	20,90	16,50	93,90	653,00		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,80	24,00	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,79	7,30	33,78	278,65		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	150	20,18	15,91	21,91	308,58	254	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	400	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
Итого за прием пищи:	450	23,72	18,05	71,28	539,18		
Всего за день:		60,30	57,05	274,80	1 898,44		

3 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 ИЗ ОВСЯНЫХ 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							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,50	3,05	1,75	36,50	18	2021
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
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	80	12,80	12,40	9,60	202,40	341	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	495	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	22,15	27,84	105,35	705,78		
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	9,10	7,36	5,75	122,30	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	15,97	14,38	57,26	421,23		
Всего за день:		59,68	63,54	303,50	1 901,81		

4 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 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	40	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	12,01	13,03	55,07	386,22		
II Завтрак							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180/10	5,60	6,00	17,28	135,35	100	2008
АЗУ	200	16,30	17,50	21,00	306,00	370	2013
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:	620	25,30	26,10	80,78	662,35		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
Итого за прием пищи:	250	8,46	8,15	29,90	285,65		
Ужин							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,70	3,10	3,90	46,50	16	2016
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	11,37	14,97	36,60	419,10		
Всего за день:		57,14	62,25	219,45	1 825,32		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	180	5,35	5,77	15,71	183,00	96	2011
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3,51	2,79	22,64	130,50	502	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	11,31	16,11	52,97	449,50		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,50	2	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	80	14,40	4,40	4,60	116,00	361	2021
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:	670	25,58	13,94	88,20	631,70		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,30	11,51	64,04	460	2021
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	250	5,80	5,00	35,81	194,04		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	166,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,46	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,06	0,10	20,00	102,09	394	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	16,58	9,91	73,50	518,55		
Всего за день:		59,97	45,16	268,68	1 876,59		

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	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	9,20	13,35	66,70	390,60		
II Завтрак							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	27,34	19,14	111,26	658,86		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,40	3,91	24,00	149,20	541	2021
Итого за прием пищи:	250	9,19	6,41	33,78	288,85		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,60	1,86	42,00	5	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 СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	10,93	15,22	37,09	399,10		
Всего за день:		56,66	54,12	265,93	1 809,41		

7 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 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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,31	14,35	53,12	375,23		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)	50	0,38	0,05	0,95	5,50	148	2021
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180	1,72	5,00	13,15	108,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12,90	8,40	10,50	168,70	324	2021
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА"	180	0,15	6,45	18,60	111,00	505	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	21,35	25,80	87,80	676,20		
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	
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 (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	15,00	13,44	69,17	438,20		
Всего за день:		53,58	60,39	277,59	1 840,43		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,43	4,23	38,27	215,00	182/7	2016
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	12,77	12,90	58,52	403,61		
II Завтрак							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	17,10	72,00		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,38	0,05	0,95	5,50	148	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	10,00	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,32	16,24	34,65	368,00	330	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	660	22,60	23,39	80,20	673,20		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,79	7,40	46,98	278,65		
Ужин							
БЛИНЧИКИ	145/5	7,40	8,86	42,60	280,00	430	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,10	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
Итого за прием пищи:	460	10,52	11,63	77,35	454,10		
Всего за день:		53,68	55,32	280,15	1 881,56		

9 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	9,40	17,80	48,62	363,73		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	495	2021
Итого за прием пищи:	180	0,05	0,09	18,00	91,88		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	60	0,60	3,60	1,86	42,10	5	2021
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2,64	3,32	7,88	72,00	96	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	60	9,70	6,55	6,60	123,95	404	2013
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:	687	19,34	19,47	79,94	611,05		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
Итого за прием пищи:	250	10,80	9,70	32,40	240,00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,50	3,10	1,80	37,00	17	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,00	10,00	35,30	280,00	259	2021
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	480	15,70	13,40	81,20	516,00		
Всего за день:		55,29	60,46	260,16	1 822,66		

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	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	9,70	14,40	52,74	391,60		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,20	18,20	82,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,60	1,60	41,00	15	2021
СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СМЕТАНОЙ	180	2,16	2,60	18,90	98,40	52	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	495	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	24,71	20,89	91,30	665,28		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ЗЕФИР	50	0,20	0,00	37,40	152,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	1,80	1,30	48,91	216,04		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	130	6,60	4,30	30,00	169,30	184	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	80	11,20	1,82	8,00	93,30	307	2021
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	507	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	460	21,00	6,42	84,00	469,60		
Всего за день:		58,11	43,21	295,15	1 825,32		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	570,50	567,98	2 746,40	18 498,83
Среднее значение за период	57,05	56,80	274,64	1 849,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	27,6	60,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	401	180	661	250	462