

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (БЕЗ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ),  
 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |            |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 180          | 5,69             | 9,15    | 23,70      | 171,00                        | 165          | 2006             |
| 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          | 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 МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ    | 40           | 0,76             | 2,44    | 2,32       | 34,40                         | 25           | 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             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 180          | 0,20             | 0,10    | 19,00      | 90,00                         | 393          | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЬНИКСКИЙ                     | 50           | 3,20             | 0,30    | 27,00      | 127,00                        | 15           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 665          | 23,67            | 20,30   | 100,64     | 642,24                        |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |            |                               |              |                  |
| БИЙОГУРТ                               | 200          | 5,04             | 5,00    | 18,50      | 106,00                        | 420          | 2016             |
| ВАФЛИ                                  | 50           | 3,30             | 3,00    | 33,50      | 143,00                        | н/к          |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 8,34             | 8,00    | 52,00      | 249,00                        |              |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |            |                               |              |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                        | 150          | 3,00             | 5,10    | 11,40      | 103,50                        | 360          | 2021             |
| ПИРОЖОК С МЯСОМ И РИСОМ                | 60           | 6,50             | 2,70    | 22,40      | 140,40                        | 437          | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 200          | 0,13             | 0,02    | 11,33      | 45,50                         | 412          | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЬНИКСКИЙ                     | 50           | 3,20             | 0,30    | 27,00      | 127,00                        | 15           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 460          | 12,83            | 8,12    | 72,13      | 416,40                        |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 57,39            | 52,77   | 289,31     | 1 779,57                      |              |                  |

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
 МАЛОУЧЕБНОКОЛОЛЬЧИК  
 01.09.05/2025 №212  
 1.0. заведующего  
 Колосова А.С.



## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 180          | 4.00             | 4.48    | 33.77      | 162.00                        | 169/4      | 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                                 |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| КОМПОТ 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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ        | 50           | 0.70             | 3.00    | 3.34       | 43.70                         | 37         | 2016             |
| 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             |
| ХЛЕБ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)         | 80           | 11.10            | 8.30    | 11.60      | 165.60                        | 336        | 2021             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 180          | 0.09             | 0.09    | 9.81       | 40.50                         | 492        | 2021             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                              | 40           | 0.70             | 0.10    | 7.50       | 67.00                         | 14         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 660          | 21.19            | 19.99   | 69.85      | 584.80                        |            |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИТАЙЧЕНОЕ                          | 200          | 4.79             | 2.50    | 9.78       | 139.65                        | 419        | 2016             |
| ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ                            | 50           | 3.00             | 2.30    | 39.00      | 148.00                        | 414        |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 250          | 7.79             | 4.80    | 48.78      | 287.65                        |            |                  |
| 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 (ЯБЛОКО)                            | 100          | 0.40             | 0.40    | 9.80       | 44.00                         | 82         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 450          | 22.62            | 18.25   | 59.28      | 488.18                        |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 59.69            | 56.34   | 254.45     | 1 806.24                      |            |                  |



# 3 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 ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180          | 6.55             | 6.53    | 31.35        | 210.40                        | 234          | 2021             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180          | 3.00             | 2.60    | 12.40        | 84.60                         | 462          | 2021             |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ          | 40           | 1.60             | 3.80    | 20.20        | 121.00                        | 73           | 2021             |
| Итого за прием пищи:                      | 400          | 11.15            | 12.93   | 63.95        | 416.00                        |              |                  |
| II Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                            | 100          | 1.50             | 0.20    | 21.80        | 96.00                         | 82           | 2021             |
| Итого за прием пищи:                      | 100          | 1.50             | 0.20    | 21.80        | 96.00                         |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| 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             |
| КНЕДЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ 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                         | 495          | 2021             |
| ХЛЕБ КОТЛИМСКИЙ                           | 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                                   |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| 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 СЕВЕРНЫЙ                             | 40           | 0.70             | 0.10    | 7.50         | 67.00                         | 14           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 450          | 13.47            | 14.18   | 37.76        | 361.23                        |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 50.67            | 58.40   | 278.01       | 1754.21                       |              |                  |



# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, 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                                 |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)                          | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10       | 36,00                         | 82         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10       | 36,00                         |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 180/10       | 5,60             | 8,00    | 17,26      | 135,35                        | 100        | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                              | 200          | 10,10            | 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 КОТЛИМСКИЙ                            | 50           | 3,20             | 0,30    | 27,00      | 127,00                        | 15         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 620          | 19,10            | 27,60   | 75,66      | 675,35                        |            |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИТАЙСКОЕ                           | 200          | 4,79             | 2,50    | 9,78       | 139,65                        | 419        | 2016             |
| "ТРЕБЕШОК" ИЗ ПРОЖЕВОВОГО 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                                       |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                           | 60           | 0,96             | 3,76    | 3,99       | 52,97                         | 47         | 2021             |
| 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          | 11,63            | 15,63   | 36,69      | 425,57                        |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 52,10            | 64,61   | 205,44     | 1 868,79                      |            |                  |



# 5 День

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>г, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ                  | 180          | 5,35             | 5,77    | 15,71           | 183,00                        | 96         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 180          | 3,00             | 2,60    | 12,40           | 84,60                         | 462        | 2021             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                      | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62           | 136,00                        | 1          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                    | 400          | 10,80            | 15,92   | 42,73           | 403,60                        |            |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                           | 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 СВЕЖИХ 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             |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ                          | 70           | 12,60            | 3,85    | 4,00            | 101,50                        | 361        | 2021             |
| РИС ОТВАРНОЙ                            | 130          | 3,20             | 4,70    | 33,70           | 190,00                        | 358        | 2021             |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК                 | 180          | 0,18             | 0,09    | 12,15           | 50,40                         | 489        | 2021             |
| ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ                        | 40           | 3,00             | 0,20    | 20,00           | 102,00                        | 15         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 650          | 23,68            | 13,79   | 81,65           | 601,15                        |            |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                           | 200          | 1,60             | 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          | 5,60             | 5,00    | 35,81           | 194,04                        |            |                  |
| Ужин                                    |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 130          | 3,00             | 5,60    | 17,60           | 166,00                        | 335        | 2008             |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ                         | 60           | 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 СЕВЕРНЫЙ                           | 40           | 0,70             | 0,10    | 7,50            | 67,00                         | 14         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                    | 450          | 14,08            | 9,71    | 54,00           | 468,55                        |            |                  |
| Всего за день:                          |              | 54,76            | 45,02   | 224,69          | 1 792,34                      |            |                  |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |            |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| КАША РЫЧЕВАЯ 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                       |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| 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                             |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| 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             |
| КОЛЛЕТА 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 КОФАЛЬМОСКИЙ                | 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    | 9,76       | 139,65                        | 419        | 2016             |
| КЕКС "ДЕТСКИЙ"                   | 50           | 3,10             | 3,00    | 26,00      | 110,00                        | 476        | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 250          | 7,89             | 5,50    | 35,76      | 249,65                        |            |                  |
| 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          | 0,13             | 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:             | 450          | 10,93            | 13,97   | 39,08      | 395,85                        |            |                  |
| Всего за день:                   |              | 56,76            | 51,96   | 270,42     | 1 815,66                      |            |                  |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода, 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          | 0.60             | 0.60    | 10.50       | 135.00                        | 442        | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 180          | 0.60             | 0.60    | 10.50       | 135.00                        |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| 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             |
| ГОРЯЧИНА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ              | 80           | 12.90            | 6.40    | 10.50       | 168.70                        | 324        | 2021             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( БРУСНИКА) | 180          | 0.20             | 0.10    | 19.00       | 90.00                         | 393        | 2016             |
| ХЛЕБ КОФЕЛЬНИСКИЙ                          | 50           | 3.20             | 0.30    | 27.00       | 127.00                        | 15         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 620          | 21.02            | 19.40   | 87.25       | 649.70                        |            |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| СНЕЖОК                                     | 200          | 5.00             | 4.30    | 7.80        | 120.00                        | 420        | 2016             |
| ПЮРЕ ШОКОЛАДНОЕ                            | 50           | 3.00             | 2.30    | 41.50       | 148.00                        | 44         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 250          | 8.00             | 6.60    | 49.30       | 268.00                        |            |                  |
| Ужин                                       |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ         | 150/30       | 12.90            | 13.00   | 30.90       | 273.00                        | 227        | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА                | 180          | 0.60             | 0.24    | 16.47       | 70.20                         | 496        | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)                            | 100          | 0.40             | 0.40    | 9.80        | 47.00                         | 82         | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 460          | 13.90            | 13.64   | 57.17       | 390.20                        |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 51.83            | 54.59   | 257.34      | 1 818.13                      |            |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. в, 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 ПЛОСТОЙ               | 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                               |              |                  |         |               |                               |            |                  |
| 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 (ГОЛУБЦ СОЛЕННЫЕ) | 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             |
| ПЛОВ 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                         | 40           | 3,00             | 0,20    | 20,00         | 102,00                        | 15         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 650          | 20,70            | 13,45   | 73,15         | 546,20                        |            |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |               |                               |            |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 200          | 4,79             | 2,50    | 9,78          | 139,65                        | 419        | 2016             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                      | 50           | 5,00             | 4,70    | 24,00         | 132,00                        | 470        | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 250          | 9,79             | 7,20    | 33,78         | 271,65                        |            |                  |
| Ужин                                     |              |                  |         |               |                               |            |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ             | 130          | 2,73             | 5,20    | 9,49          | 96,20                         | 378        | 2021             |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                 | 80/30        | 9,57             | 10,51   | 8,69          | 190,42                        | 285        | 2016             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 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:                     | 460          | 15,90            | 16,51   | 48,68         | 523,62                        |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 59,61            | 50,24   | 228,17        | 1 805,38                      |            |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода<br>г, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |                  |                               |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 180          | 5,69             | 9,15    | 23,70            | 171,00                        | 155        | 2006             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 40           | 2,45             | 7,55    | 14,62            | 136,00                        | 1          | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 1,26             | 1,10    | 10,30            | 56,73                         | 464        | 2021             |
| Итого за прием пищи:                   | 400          | 9,40             | 17,80   | 48,62            | 363,73                        |            |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |                  |                               |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 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 С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ            | 180          | 2,64             | 3,32    | 7,88             | 72,00                         | 96         | 2021             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 130          | 2,80             | 7,20    | 31,00            | 147,00                        | 331        | 2008             |
| РУЛЕТ ИЗ ТИПЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ          | 80           | 9,26             | 7,81    | 7,42             | 141,00                        | 280        | 2016             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 180          | 0,20             | 0,30    | 15,50            | 94,00                         | 378        | 2012             |
| ХЛЕБ КОМБИНИРОВАННЫЙ                   | 50           | 3,20             | 0,30    | 27,00            | 127,00                        | 15         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 620          | 18,10            | 18,93   | 88,80            | 581,00                        |            |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |                  |                               |            |                  |
| РЯЖЕНКА                                | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,40             | 108,00                        | 420        | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ С КОФЕИНОМ                     | 50           | 3,25             | 12,75   | 28,50            | 192,00                        | 500/7      | 2014             |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 9,05             | 17,75   | 36,90            | 300,00                        |            |                  |
| 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 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:                   | 455          | 11,56            | 14,92   | 81,00            | 415,00                        |            |                  |
| Всего за день:                         |              | 48,71            | 70,00   | 265,82           | 1794,73                       |            |                  |



# 10 день

| Принем пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 180          | 2,50             | 5,70    | 27,40      | 183,50                        | 169/6      | 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                               |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)                        | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10       | 36,00                         | 82         | 2021             |
| 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 -ХАРЧО                               | 180          | 5,70             | 6,70    | 8,80       | 119,00                        | 109        | 2021             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 200          | 18,80            | 14,30   | 26,80      | 307,00                        | 328        | 2021             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА) | 180          | 0,20             | 0,10    | 19,00      | 90,00                         | 393        | 2016             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                            | 40           | 0,70             | 0,10    | 7,50       | 67,00                         | 14         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 650          | 26,84            | 24,29   | 65,10      | 632,65                        |            |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 200          | 1,60             | 1,30    | 11,51      | 64,04                         | 460        | 2021             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 50           | 3,00             | 4,90    | 37,20      | 139,00                        | 4/4        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 250          | 4,60             | 6,20    | 48,71      | 203,04                        |            |                  |
| 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      | 261,00                        | 249        | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 200          | 0,67             | 0,67    | 11,67      | 150,00                        | 442        | 2008             |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ                            | 50           | 0,90             | 0,10    | 17,00      | 84,00                         | 14         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 450          | 15,53            | 14,43   | 65,66      | 537,97                        |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 57,57            | 59,52   | 240,31     | 1 801,26                      |            |                  |



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период                                                     | 549,09           | 563,45  | 2 513,96    | 17 976,31                     |
| Среднее значение за период                                               | 54,91            | 56,35   | 251,40      | 1 797,63                      |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,2             | 28,2    | 69,6        |                               |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов  | 401     | 156        | 641  | 250     | 454  |