

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ  
 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	45	6,91	9,01	10,01	149,21	63	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	405	12,77	15,81	48,51	388,44		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>II Завтрак</b>							
	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	40	0,48	2,40	4,48	41,60	21	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	180/5	1,90	3,70	9,50	78,85	100	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	10,31	8,26	10,22	102,19	278	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	180	0,15	6,45	18,60	111,00		
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	655	23,14	26,51	95,40	645,44		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Полдник</b>							
	200	5,60	6,40	7,60	114,00	420	2016
АЦИДОФИЛИН	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
ВАФЛИ	250	8,90	9,40	41,10	257,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Ужин</b>							
	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	5,80	5,40	27,30	181,00	540	2021
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	450	11,93	10,72	70,03	432,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>		56,94	62,54	274,04	1 812,88		
<b>Всего за день:</b>							



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	4,00	3,00	32,00	162,00	189/4	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	415	7,20	15,30	53,51	372,04		
Итого за прием пищи:							
<b>II Завтрак</b>							
	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Итого за прием пищи:							
<b>Обед</b>							
	50	0,87	3,00	4,20	47,00	1	2021
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	105	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	80	8,40	6,50	9,70	131,00	350	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ --" ЁЖИКИ"	180	0,09	0,09	9,81	40,50	492	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	660	20,96	18,29	80,11	588,50		
Итого за прием пищи:							
<b>Полдник</b>							
	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	250	7,80	7,40	47,00	279,00		
Итого за прием пищи:							
<b>Ужин</b>							
	150	23,85	11,55	22,50	291,00	279	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	30	2,16	2,55	16,65	98,10	400	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	460	26,47	14,52	58,95	473,10		
Итого за прием пищи:		62,63	55,61	258,57	1 802,64		
Всего за день:							



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	6,55	6,53	31,35	210,40	234	2021
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,51	2,79	22,64	130,50	502	2021
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	400	11,66	13,12	74,19	461,90		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>II Завтрак</b>							
	100	1,50	0,20	21,80	95,00	386	2016
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	180	2,80	4,80	18,00	101,00	95	2008
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	640	15,35	22,99	99,00	626,88		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Полдник</b>							
	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
СНЕЖОК	50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
КЕКС "ТВОРОЖНЫЙ"	250	9,00	8,00	48,50	230,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Ужин</b>							
	130	3,60	6,70	13,40	127,50	123	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	80	5,59	6,25	7,32	109,73	286	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	200	0,50	0,20	15,60	67,03	487	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	450	10,39	13,25	43,82	371,26		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>							
		47,90	57,56	287,31	1 785,14		



## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	6,55	5,83	31,83	205,99	232	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	45	6,90	9,00	10,00	149,00	63	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	405	14,71	15,93	52,13	411,72		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>II Завтрак</b>							
	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Обед</b>							
	155/15/10	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	376	2021
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД( СМОРОДИНА)	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	610	28,80	26,30	66,40	651,10		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Полдник</b>							
	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	250	8,47	8,15	29,92	286,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Ужин</b>							
	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	450	11,63	15,63	36,69	425,57		
<b>Итого за прием пищи:</b>							
<b>Всего за день:</b>		64,51	66,21	193,24	1 810,39		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	5,18	5,80	17,70	144,10	139	2021
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	30	1,37	9,43	8,57	125,14	69	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	410	9,85	18,13	40,07	363,24		
<b>II Завтрак</b>							
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
<b>Обед</b>							
Итого за прием пищи:	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	358	2021
РИС ОТВАРНОЙ	70	12,60	3,85	4,00	101,50	361	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	180	0,45	0,18	14,04	60,32	487	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	650	23,95	13,88	83,54	611,07		
<b>Полдник</b>							
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
РЯЖЕНКА	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	250	9,80	8,70	32,70	238,00		
<b>Ужин</b>							
Итого за прием пищи:	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	11,47	9,60	4,80	154,73	279	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	200	0,06	0,10	20,00	102,09	394	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	450	15,23	15,40	49,90	479,82		
Итого за прием пищи:		59,43	56,71	216,71	1 827,13		
<b>Всего за день:</b>							



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	4,00	3,00	16,00	162,00	184	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	410	9,00	10,35	53,70	398,00		
<b>II Завтрак</b>							
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,00	17,60	120,70	394	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70		
<b>Обед</b>							
Итого за прием пищи:	180/5	1,66	3,34	7,40	66,79	98	2021
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	80	10,50	10,50	22,40	191,00	286	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	625	20,54	19,63	101,55	597,69		
<b>Полдник</b>							
Итого за прием пищи:	200	4,80	2,50	9,80	140,00	к/к	
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	50	3,10	3,00	26,00	110,00	476	2016
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	250	7,90	5,50	35,80	250,00		
<b>Ужин</b>							
Итого за прием пищи:	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	450	13,23	14,17	49,08	438,85		
Итого за прием пищи:		52,07	49,65	257,73	1 805,24		
<b>Всего за день:</b>							



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	4,60	5,80	24,20	167,30	229	2021
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	415	7,60	18,00	45,60	376,30		
<b>II Завтрак</b>							
Итого за прием пищи:	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
<b>Обед</b>							
Итого за прием пищи:	150/30	6,26	6,69	5,25	106,30	123	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	10,00	8,10	28,00	172,00	280	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( БРУСНИКА)	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	620	22,66	20,79	96,85	651,30		
<b>Полдник</b>							
Итого за прием пищи:	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
СНЕЖОК	50	3,00	2,30	41,50	148,00	к/к	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	250	8,00	6,60	49,30	268,00		
<b>Ужин</b>							
Итого за прием пищи:	150/30	12,90	13,00	30,90	273,00	227	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	460	13,90	13,64	57,17	387,20		
Итого за прием пищи:		52,76	59,63	259,42	1 817,80		
Всего за день:							



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	3,80	3,30	32,00	176,00	189/5	2008
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	5,90	7,50	9,90	131,00	66	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРНОЙ ПАСТОЙ	400	11,14	11,97	52,25	364,61		
Итого за прием пищи:							
<b>II Завтрак</b>							
	200	0,50	0,20	15,61	67,03	488	2021
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,50	0,20	15,61	67,03		
Итого за прием пищи:							
<b>Обед</b>							
	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	180	3,60	5,00	10,00	95,00	86	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	375	2021
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	660	20,90	13,55	80,15	571,20		
Итого за прием пищи:							
<b>Полдник</b>							
	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
БУЛОЧКА " ТВОРОЖНАЯ"	250	9,79	7,20	33,78	271,65		
Итого за прием пищи:							
<b>Ужин</b>							
	130	2,73	5,20	9,49	96,20	378	2021
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	80	10,07	10,18	6,06	156,97	292	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	440	16,60	16,28	53,05	515,17		
Итого за прием пищи:		58,93	49,20	234,84	1 789,66		
Всего за день:							



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	415	7,20	18,20	50,40	363,60		
Итого за прием пищи:							
<b>II Завтрак</b>							
	180	0,60	0,60	10,50	135,00	442	2008
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,60	0,60	10,50	135,00		
Итого за прием пищи:							
<b>Обед</b>							
	180	5,90	4,50	12,00	137,00	57	2012
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	0,20	0,30	15,50	94,00	378	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	630	30,10	28,50	95,14	645,00		
Итого за прием пищи:							
<b>Полдник</b>							
	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
РЯЖЕНКА	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
ВАФЛИ	250	9,10	8,00	41,90	251,00		
Итого за прием пищи:							
<b>Ужин</b>							
	150	10,90	13,60	61,00	321,00	432	2016
ОЛАДЬИ	25	0,20	0,90	0,20	10,00	к/к	к/к
СМЕТАНА	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	455	11,56	14,92	81,00	415,00		
Итого за прием пищи:		58,56	70,22	278,94	1 809,60		
Всего за день:							



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
	180	2,50	5,70	27,40	183,50	189/6	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	40	6,13	8,00	8,89	132,44	63	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	400	11,63	16,30	48,69	400,54		
<b>II Завтрак</b>							
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	36,00	368	2008
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00		
<b>Обед</b>							
Итого за прием пищи:	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	180	4,30	1,90	18,20	107,30	93	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	8,00	14,30	40,00	307,00	258	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	650	16,94	19,59	101,20	655,95		
<b>Полдник</b>							
Итого за прием пищи:	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
ПЕЧЕНЬЕ	250	4,60	6,20	48,71	203,04		
<b>Ужин</b>							
Итого за прием пищи:	60	0,96	3,76	3,99	52,97	47	2021
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	460	11,83	16,03	39,56	514,57		
Итого за прием пищи:		45,90	58,32	246,26	1 810,10		
Всего за день:							



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	559,63	585,65	2 507,06	18 070,58
Среднее значение за период	55,96	58,57	250,71	1 807,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	29.2	58.4	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	408	158	640	250	453