

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	6,02	8,03	19,70	175,70	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,93	4,04	15,98	121,14	395	2012
Итого за прием пищи:	420	15,56	15,21	50,73	404,29		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4,95	7,04	23,19	180,72	66	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	7,65	12,86	21,59	212,56	306	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	1,08	0,55	3,88	25,59	41	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	2,52	3,30	11,38	85,19	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	402	2008
Итого за прием пищи:	710	20,38	24,22	93,82	660,09		
Полдник							
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	117	2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8,75	7,35	45,50	289,00		
Ужин							
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,41	8,91	11,14	127,31	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	4,96	3,54	31,69	178,64	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,05	36,66	430	2008
Итого за прием пищи:	450	15,78	12,64	66,93	413,66		
Всего за день:		60,87	59,82	266,78	1 814,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,95	9,14	14,70	183,14	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,18	3,52	14,89	108,89	398	2012
Итого за прием пищи:	420	11,47	21,10	44,72	437,88		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,05	5,18	14,54	112,08	84	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	70	7,30	14,79	28,12	271,15	278	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,16	2,09	12,48	77,39	56	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130	2,49	2,92	14,65	94,79	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,01	0,00	12,71	50,85	379	2012
Итого за прием пищи:	690	22,19	25,45	109,50	735,20		
Полдник							
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	5,18	11,12	20,74	203,59	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,81	15,97	30,05	308,35		
Ужин							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ/ или ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	24,00	11,54	34,00	339,22	229	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	100	3,03	5,12	10,24	99,78	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,25	0,00	9,92	40,65	432	2008
Итого за прием пищи:	450	27,28	16,66	54,16	479,65		
Всего за день:		72,24	79,28	248,23	2 010,57		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	7,98	9,07	20,21	237,96	212	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	2,01	2,86	7,86	88,74	354	2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,14	32,94	430	2008
Итого за прием пищи:	405	11,62	18,02	51,13	480,44		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,51	3,89	23,17	144,94	58	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	180	13,38	12,54	29,00	281,11	304	2012
САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	0,75	0,73	3,51	23,79	37	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,56	0,56	21,72	97,84	48	2012
Итого за прием пищи:	670	22,38	18,19	104,40	676,62		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5,96	6,67	29,76	211,62	472	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,21	0,04	12,26	50,12	382	2012
Итого за прием пищи:	250	6,17	6,71	42,02	261,74		
Ужин							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ИКРОЙ СВЕКОЛЬНОЙ	220	12,37	13,71	19,38	250,75	186	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,53	4,66	17,58	135,88	433	2008
Итого за прием пищи:	450	20,19	18,56	52,01	457,68		
Всего за день:		60,85	61,58	259,36	1 925,97		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	4,93	7,86	21,91	229,19	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2,61	0,26	36,11	157,17	2	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,24	34,09	393	2012
Итого за прием пищи:	420	7,67	8,12	66,26	420,45		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ, КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,61	5,13	14,38	113,10	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ЁЖИКИ)	90	7,50	15,96	19,61	191,21	285	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	50	2,26	1,13	13,23	72,12	134	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	2,26	2,91	14,39	92,79	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	180	0,07	0,07	25,03	78,27	396	2008
Итого за прием пищи:	710	18,88	25,67	113,64	676,43		
Полдник							
СДОБА САХАРНАЯ	50	5,29	10,26	20,75	196,32	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,98	0,20	19,60	98,98	399	2012
Итого за прием пищи:	250	6,27	10,46	40,35	295,30		
Ужин							
БИТОЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,08	7,98	8,25	109,61	306	2012
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	3,76	3,44	22,97	137,94	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,63	3,91	16,51	120,81	398	2012
Итого за прием пищи:	450	18,76	15,52	62,78	439,41		
Всего за день:		51,98	60,17	292,83	1 878,59		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,85	7,81	29,12	175,70	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,69	3,93	13,38	108,95	433	2008
Итого за прием пищи:	420	12,88	20,18	57,63	430,50		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,66	5,17	24,94	162,18	101	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	14,55	14,52	38,16	341,49	309	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,82	1,50	2,98	29,24	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	402	2008
Итого за прием пищи:	670	23,21	21,66	99,86	688,94		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,16	8,70	20,74	181,71	467	2012
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,96	13,70	28,74	287,71		
Ужин							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	21,02	4,66	9,55	173,32	269	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,60	3,17	27,30	148,14	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	9,05	36,66	430	2008
Итого за прием пищи:	450	26,03	8,02	60,95	429,17		
Всего за день:		73,48	63,96	256,98	1 883,32		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ	190/5/5	4,57	6,01	23,18	208,72	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,61	3,14	15,05	107,45	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,32	3,52	16,13	114,42	395	2012
Итого за прием пищи:	420	13,50	12,67	54,36	430,59		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ МЯСНОЙ С ГРЕНКАМИ	200/22	5,75	3,11	47,03	147,59	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ (МЯСНЫЕ)	70	7,09	14,72	29,04	244,58	306	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,28	20,44	135	2023
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130	2,49	2,92	14,65	94,79	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,01	0,00	12,71	50,85	379	2012
Итого за прием пищи:	712	20,25	21,27	134,71	687,19		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	5,73	10,26	24,13	211,55	451	2008
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	11,53	15,26	32,13	317,55		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,35	5,40	29,01	185,77	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,24	34,09	393	2012
Итого за прием пищи:	450	12,73	10,08	52,57	352,21		
Всего за день:		58,50	59,38	283,57	1 837,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,57	5,56	7,58	127,37	214	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,75	6,84	11,01	112,68	331	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,14	32,94	430	2008
Итого за прием пищи:	420	9,76	20,84	41,86	418,84		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,81	2,72	20,53	118,13	98	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	11,35	11,77	25,78	253,62	305	2012
САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП"	50	0,86	0,55	2,54	19,09	35	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,14	3,62	22,04	133,70	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	402	2008
Итого за прием пищи:	690	22,34	19,13	104,67	680,57		
Полдник							
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	117	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	210	1,03	0,21	20,58	103,93	399	2012
Итого за прием пищи:	250	3,39	2,09	50,58	250,33		
Ужин							
СЫРНИКИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (СЛАДКИМ)	200	23,41	12,36	24,26	448,02	219	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,63	25,97	41	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,16	4,33	16,96	128,92	433	2008
Итого за прием пищи:	450	29,18	16,74	46,85	602,91		
Всего за день:		65,07	59,20	253,76	1 999,65		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	4,26	11,12	28,37	228,07	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	8,24	34,09	393	2012
Итого за прием пищи:	405	5,92	17,21	51,53	382,96		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	3,46	2,70	22,66	129,05	85	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	7,98	10,79	10,16	173,99	285	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,64	1,99	3,33	34,37	56	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1,83	2,83	11,11	77,22	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,56	0,56	21,72	97,84	48	2012
Итого за прием пищи:	710	18,65	19,34	95,98	641,41		
Полдник							
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	5,18	11,12	20,74	203,59	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	13,47	92,43	433	2008
Итого за прием пищи:	250	8,46	13,84	34,21	296,02		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	26,14	11,41	11,63	262,52	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,38	3,85	23,74	143,63	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	5,05	4,27	17,21	128,61	398	2012
Итого за прием пищи:	450	36,86	19,72	67,63	605,81		
Всего за день:		70,38	70,21	259,15	1 975,69		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/50	26,63	17,39	22,28	381,32	219	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2,61	0,26	36,11	157,17	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,22	0,00	8,89	36,43	432	2008
Итого за прием пищи:	410	29,46	17,65	67,28	574,92		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,22	3,87	20,61	138,33	57	2012
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ (МЯСНАЯ)	70	8,26	18,95	16,71	198,37	272	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,70	0,54	4,01	23,80	36	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	2,52	3,30	11,38	85,19	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	180	0,07	0,07	25,03	78,27	396	2008
Итого за прием пищи:	690	19,95	27,20	104,74	652,90		
Полдник							
СДОБА САХАРНАЯ	50	5,29	10,26	20,75	196,32	467	2012
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	11,09	15,26	28,75	302,32		
Ужин							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	7,46	8,82	32,13	269,73	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,00	36,52	430	2008
Итого за прием пищи:	450	9,89	9,01	56,18	377,30		
Всего за день:		70,88	69,22	266,75	1 956,93		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,01	7,43	35,93	237,42	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,14	32,94	430	2008
Итого за прием пищи:	420	7,45	15,87	59,20	416,21		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,70	2,58	19,98	114,26	101	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	180	11,89	28,97	40,96	385,62	304	2012
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	402	2008
Итого за прием пищи:	670	19,50	32,07	98,99	676,28		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	126	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,21	0,04	12,26	50,12	382	2012
Итого за прием пищи:	250	3,96	4,94	49,46	258,62		
Ужин							
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	11,11	10,89	16,93	169,25	305	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	2,87	3,36	16,89	109,27	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	5,17	4,27	16,70	127,07	395	2012
Итого за прием пищи:	450	21,44	18,71	65,57	476,64		
Всего за день:		52,75	71,99	283,02	1 874,75		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	637,00	654,81	2 670,43	19 156,54
Среднее значение за период	63,70	65,48	267,04	1 915,65
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.8	55.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	416	100	692	250	450

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830131

Владелец Забирко Оксана Анатольевна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026