

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПУХОВОЙ В.
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЦИТРУС)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	3,40	4,90	14,10	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	2	2012
Итого за прием пищи:	350	5,70	6,40	50,60		248,00
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0,06	0,00	12,33	375	2012
Итого за прием пищи:	100	0,06	0,00	12,33		69,00
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,50	1,80	3,50	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,80	1,80	4,00	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	3,70	8,60	17,00	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	7,00	6,60	12,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,10	13,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00		2008
Итого за прием пищи:	570	18,20	19,10	69,50		483,50
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	11,90	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	30	2,30	2,90	22,30		2008
Итого за прием пищи:	200	2,40	2,90	34,20		157,60
Ужин						
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (БЕЗМОЛОЧНЫЕ)	120/30	10,40	16,60	25,90	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	1,50	0,50	21,00		2008
Итого за прием пищи:	400	12,00	17,10	57,40		397,00
Всего за день:		38,36	45,50	224,03		1 355,10



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,90	5,50	16,00	145,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	13,80	12,40	37,60	316,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	1,00	0,00	7,80	74,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	1,00	0,00	7,80	74,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,50	0,30	1,70	37,00	14	2012
СВЕКОЛЬНИК	150	2,20	1,10	12,90	118,50	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7,30	7,40	21,50	205,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0,10	3,80	8,90	52,50	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЬИМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00		2008
Итого за прием пищи:	550	13,10	12,80	65,00	515,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,53	3,13	37,03	210,30		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	130/25	5,90	16,30	26,80	190,00	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008
ФРУКТЫ	95	0,43	0,40	9,10	44,70		2008
Итого за прием пищи:	400	6,43	16,90	47,90	314,70		
Всего за день:		36,86	45,23	195,33	1 430,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,70	6,30	5,90	110,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00		2008
Итого за прием пищи:	390	10,00	8,00	62,40	360,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1,50	0,50	21,00	70,00		
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	70,00		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ	150	4,60	6,60	9,90	59,00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	110	3,50	6,40	6,00	111,00	331	2008
ТЕФЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	60/40	8,00	6,00	18,90	121,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,80	0,00	20,20	81,00	376	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00		2008
Итого за прием пищи:	550	19,90	19,20	75,00	474,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,11	0,00	11,90	47,61	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,41	2,90	34,20	157,61		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	1,00	5,00	8,00	102,00	123	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,20	4,00	3,00	89,00	254	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	410	12,00	9,30	30,50	338,00		
Всего за день:		45,81	39,90	223,10	1 399,61		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,30	15,00	112,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	12,30	11,20	36,60	283,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	86,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	86,00		
Обед							
СУП " БАБУШКИН"(БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	150	2,50	4,10	24,00	115,00	27	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	110	2,10	4,00	8,30	96,00	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70	7,80	5,00	3,10	117,00	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	520	13,30	13,40	55,90	483,50		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,10	5,00	36,00	219,00		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8,10	5,10	5,90	107,50	315	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0,20	0,10	13,00	75,00	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11,10	14,10	40,50	362,10		
Всего за день:		40,20	44,10	178,80	1 433,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	150	4,80	8,70	8,20	120,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	350	7,10	10,20	44,70	268,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,80	0,30	9,10	53,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,30	9,10	53,00		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,40	0,10	1,50	16,00	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150	1,50	4,20	5,00	83,00	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	11,70	16,20	40,20	172,00	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,70	3,80	2,80	42,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	13,00	75,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	590	17,50	24,60	82,50	490,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	220	3,23	5,03	38,73	239,30		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	8,70	3,30	4,00	98,00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	2,00	2,90	21,00	86,00	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,20	12,00	80,00	441	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11,50	6,50	44,50	331,00		
Всего за день:		40,13	46,63	219,53	1 381,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	150	3,00	3,00	4,00	108,00	189	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	3,80	4,90	52,50	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	390	8,30	8,50	54,90	368,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0,06	0,00	12,33	69,00	375	2012
Итого за прием пищи:	100	0,06	0,00	12,33	69,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4,60	4,70	5,30	85,00	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	110	3,80	3,60	14,90	112,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,50	10,30	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0,10	3,80	8,90	52,50	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	510	20,00	22,60	61,40	487,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	11,90	47,60	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,40	2,90	34,20	157,60		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,40	6,30	5,46	72,30	53	2012
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	140	3,20	7,20	13,80	138,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	5,40	13,60	37,26	319,30		
Всего за день:		36,16	47,60	200,09	1 401,40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	5,20	7,50	22,40	132,00	190	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	360	15,10	14,40	44,00	303,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1,50	0,50	21,00	70,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	70,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ .МАСЛА)	150	5,90	6,60	18,00	79,00	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ,МАСЛА)	110	2,10	4,00	8,30	96,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	6,30	10,20	15,00	136,00	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,10	16,00	75,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	17,50	21,10	77,30	488,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	170	0,23	0,23	14,73	100,30	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,53	3,13	37,03	210,30		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	6,00	10,00	11,60	116,00	132	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	46,00		2008
Итого за прием пищи:	460	7,30	10,60	45,40	323,00		
Всего за день:		43,93	49,73	224,73	1 394,30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,70	6,30	5,90	110,00	168	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬИМСКИЙ	50	3,75	0,25	25,00	127,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	8,55	6,55	41,40	279,50		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1,50	0,50	21,00	70,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	70,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,50	1,80	1,50	32,00		2012
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,30	4,00	9,00	70,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	10,40	22,00	27,00	191,00	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬИМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	15,40	28,20	70,50	483,50		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,10	4,96	36,00	219,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	2,10	5,40	15,50	126,00	125	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	70	9,00	8,00	3,00	87,00	241	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	390	11,90	13,50	36,50	322,00		
Всего за день:		40,45	53,71	205,40	1 374,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,90	5,50	16,00	145,00	189	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	3,80	4,90	52,50	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	390	9,20	11,00	66,90	405,50		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	86,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	86,00		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	1,20	5,00	18,00	79,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	110	3,50	6,40	6,00	111,00	331	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	80	7,00	6,60	12,00	97,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	530	15,90	18,20	67,70	473,80		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	11,90	47,60	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	200	2,40	2,90	34,20	157,60		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0,50	4,20	2,80	25,00	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	5,80	9,40	75,00	346	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,50	7,60	7,30	90,10	308	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,20	0,00	14,70	88,30	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	430	12,30	17,70	41,70	345,40		
Всего за день:		40,20	50,20	220,30	1 468,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,00	3,00	4,00	115,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	370	11,60	10,10	41,30	308,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,80	0,30	9,10	53,00		
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,30	9,10	53,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,50	3,00	4,50	42,00	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,20	6,30	5,00	96,50	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	7,00	13,40	11,00	180,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА, КЛЮКВА)	180	0,20	0,10	13,00	75,00	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	580	9,60	22,90	41,00	460,50		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,10	0,16	12,00	80,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	110,00		2008
Итого за прием пищи:	180	2,40	3,06	34,30	190,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	12,50	8,50	19,00	160,00	253	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	10,50	42,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	13,90	15,20	71,00	342,60		
Всего за день:		38,30	51,56	196,70	1 354,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	400,40	474,16	2 088,01	13 991,71
Среднее значение за период	40,04	47,42	208,80	1 399,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.4	30.5	58.1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Если 12 часов	367	100	547	200	409