

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ БЕРЕСТОВА Я.А.
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, ВЫПЕЧКА
 , МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КУРИНОЕ ЯЙЦО, КАРТОФЕЛЬ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248
Итого за прием пищи:	420	2,88	3,42	49,28	230,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00	2008
Итого за прием пищи:	110	0,45	0,31	10,40	48,00	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,80	1,80	4,80	55,00	41
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,60	2,50	3,00	53,50	95
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	375
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248
Итого за прием пищи:	670	19,08	24,12	65,88	529,70	
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361
Итого за прием пищи:	240	0,56	1,06	20,24	86,00	
Ужин						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	150	3,30	4,00	33,00	190,00	323
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	10,00	9,00	0,40	180,00	273
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Итого за прием пищи:	550	14,38	13,52	57,78	477,20	
Всего за день:		37,35	42,43	203,58	1 371,50	



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	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	5,18	6,92	37,88	299,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	120	1,10	0,00	9,60	79,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	1,10	0,00	9,60	79,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,60	0,40	1,80	47,00	14	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	650	19,68	32,82	72,58	491,20		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,56	1,06	20,24	86,00		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	0,80	0,30	9,10	53,00		2008
Итого за прием пищи:	470	3,58	9,22	37,78	225,80		
Всего за день:		30,10	50,02	178,08	1 181,60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	450	6,38	7,72	20,58	245,20		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	110	1,50	0,50	21,00	90,00		2008
Итого за прием пищи:	110	1,50	0,50	21,00	90,00		
Обед							
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	3,10	16,50	88,50	110	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	8,40	10,80	20,80	187,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,10	0,00	22,20	97,20	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	640	18,28	14,52	92,58	503,90		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,54	1,06	17,54	95,90		
Ужин							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	150	3,30	4,00	33,00	190,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	460	10,28	11,12	46,48	360,20		
Всего за день:		36,98	34,92	198,18	1 295,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	2,88	3,42	49,28	230,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	0,80	0,30	9,10	53,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,30	9,10	53,00		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	19,50	12,60	12,70	143,00	261	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА, КЛЮКВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	610	28,58	28,32	54,38	476,00		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,64	1,26	25,34	143,00		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	10,00	9,00	0,40	180,00	273	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	12,78	18,02	32,58	393,80		
Всего за день:		45,68	51,32	170,68	1 296,40		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	390	4,38	5,72	58,58	295,60		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0,40	0,40	7,00	90,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	7,00	90,00		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,50	0,10	2,60	26,00	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	7,40	10,60	121,60	403	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	1,70	0,10	10,00	48,90	425	2012
ТЕ-ФТЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	8,40	10,80	20,80	187,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	710	17,58	18,62	64,08	484,70		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,00	104,00	381	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,54	1,16	24,34	139,00		
Ужин							
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	2,00	2,90	21,00	124,00	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	12,68	3,62	39,48	279,20		
Всего за день:		35,58	29,52	193,48	1 288,50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	4,78	5,12	25,88	253,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	120	0,70	0,00	12,90	70,00	375	2012
Итого за прием пищи:	120	0,70	0,00	12,90	70,00		
Обед							
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	8,60	7,30	10,70	141,00	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	0,00	150,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	610	24,78	29,92	44,68	527,70		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,64	1,26	25,34	143,00		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,40	6,30	5,50	72,30	53	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,00	13,60	0,00	206,00	307	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	390	23,08	20,02	16,78	339,50		
Всего за день:		53,98	56,32	125,58	1 333,80		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	6,18	8,62	46,28	270,60		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0,40	0,40	7,00	90,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	7,00	90,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА И КАРТОФЕЛЯ)	180	13,70	7,30	2,10	129,50	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,30	9,00	6,00	114,20	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	600	25,68	20,42	61,18	522,90		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,54	1,06	17,54	95,90		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	150	3,40	6,00	12,00	120,00	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,30	10,30	46,00		2008
Итого за прием пищи:	470	4,48	6,62	40,38	271,20		
Всего за день:		37,28	37,12	172,38	1 250,60		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ)	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	2,88	3,42	49,28	230,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00		2008
Итого за прием пищи:	110	0,45	0,31	10,40	48,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,60	2,50	2,00	40,00		2012
СУП КУРИНЫЙ С ПШЕНОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	9,70	3,80	1,90	80,00	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,18	0,11	17,89	74,37	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	650	23,46	29,53	71,87	488,57		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,64	1,26	25,34	143,00		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	150	4,00	9,20	22,00	150,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	460	10,98	16,32	38,78	319,20		
Всего за день:		38,41	50,84	195,67	1 229,37		

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	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	420	5,18	6,92	37,88	299,60		
II Завтрак							
СОК	120	0,40	0,40	9,80	90,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	9,80	90,00		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ ЯИЦ И СЛИВ.МАСЛА)	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	325	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	620	18,48	21,12	73,28	581,70		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,56	1,06	20,24	86,00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0,50	4,20	2,80	25,00	14	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ ЯИЦ И СЛИВ.МАСЛА)	80	10,50	8,60	8,30	103,00	308	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	520	13,78	21,72	36,48	301,80		
Всего за день:		38,40	51,22	177,68	1 359,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,00	4,50	3,90	34,50	53	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	450	7,38	12,22	24,48	279,70		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00		
Итого за прием пищи:	110	0,45	0,31	10,40	48,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,60	3,50	4,80	52,00	41	2012
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	3,00	5,00	11,30	111,00	351	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,00	13,60	0,00	206,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА, КЛЮКВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	680	31,18	26,82	43,98	557,20		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
Итого за прием пищи:	240	0,64	1,26	25,34	143,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	130	9,00	8,00	4,00	140,00	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
Итого за прием пищи:	430	10,28	14,72	49,28	274,80		
Всего за день:		49,93	55,33	153,48	1 302,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	403,69	459,04	1 768,79	12 908,77
Среднее значение за период	40,37	45,90	176,88	1 290,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	32.0	55.5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	114	644	240	465