

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.3	3.5	10.0	102.6	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	7.8	14.2	31.9	280.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0.1	0.0	12.3	69.0	375	2012
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	12.3	69.0		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0.5	1.8	3.5	42.0	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.8	1.8	4.0	67.4	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.7	3.6	17.0	100.1	181	2008
БЕОСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	6.0	3.3	9.5	97.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	16.0	75.0	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	570	17.2	10.8	70.0	483.5		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	170	4.3	3.2	7.0	100.0	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	110.0	К/к	
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.1	29.3	210.0		
Ужин							
БЛИНЧИКИ	130	5.6	11.0	52.0	235.3	445	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	3.0	1.4	7.6	28.0	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	411	2016
ФРУКТЫ	95	0.4	0.3	9.8	44.7		2008
Итого за прием пищи:	400	9.1	12.7	79.9	350.0		
Всего за день:		40.8	43.8	223.4	1 392.5		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189/2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	413	2016
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	10.1	9.7	39.5	280.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	1.0	0.0	7.8	74.0	394	2016
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.0	7.8	74.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.5	0.3	1.7	37.0	14	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.2	1.1	12.9	118.5	107	2003
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7.3	7.4	21.5	205.0	258	2003
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2003
Итого за прием пищи:	550	13.1	12.8	65.0	515.0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	419	2016
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0	к/к	
Итого за прием пищи:	185	4.6	3.9	33.9	192.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	12.4	19.3	15.8	225.3	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	411	2016
ФРУКТЫ	95	0.4	0.3	7.9	44.7		2008
Итого за прием пищи:	405	12.9	19.6	34.2	312.0		
Всего за день:		41.7	46.0	180.4	1373.0		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	7.8	16.0	2.2	101.5	230	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	416	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2003
Итого за прием пищи:	350	13.4	25.3	41.1	304.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0	388	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	70.0		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.8	1.2	11.9	62.0	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.5	5.0	17.6	113.0	331	2008
КНЕПЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/40	5.2	8.8	11.0	132.0	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.8	0.0	20.2	81.0	394	2016
ХЛЕБ КОГДАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	К/к	К/к
Итого за прием пищи:	550	13.3	15.2	80.7	490.0		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4.3	3.7	6.2	98.0	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	475	2016
Итого за прием пищи:	220	8.3	7.4	46.9	228.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	1.0	2.9	13.0	128.0	123	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10.0	3.9	2.9	118.0	250	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11.8	6.9	31.2	355.0		
Всего за день:		48.3	55.3	220.9	1 447.0		

4 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.3	15.0	138.0	189/3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	414	2016
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	12.1	9.7	36.8	281.6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	86.0		
Обед							
СУП "БАБУШКИН"	150	2.5	2.6	24.0	125.0	401	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.0	12.3	96.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	70	7.8	5.0	5.9	107.0	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.2	13.0	88.5	378	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	520	13.3	11.9	62.7	483.5		
Полдник							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	416	2016
ПЕЧЕНЬ С КОНФИТОРОМ	50	5.0	4.7	30.0	146.0	к/к	
Итого за прием пищи:	200	6.6	9.3	45.0	212.0		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.1	8.8	14.1	112.6	131	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.1	4.1	5.9	107.5	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11.1	13.1	40.5	362.1		
Всего за день:		43.5	44.4	194.8	1 425.2		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.8	2.8	15.0	92.6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	416	2016
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0		2008
Итого за прием пищи:	350	7.0	17.0	40.4	280.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.8	0.3	9.1	53.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.3	9.1	53.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.4	0.1	1.5	16.0	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.5	1.4	11.3	83.0	72	2016
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	11.2	10.0	43.0	191.0	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.7	2.8	2.8	42.0	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0.2	0.1	15.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	590	17.0	14.6	93.6	509.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	413	2016
ВАФЛИ	50	3.3	3.0	15.0	130.0	к/к	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.4	28.2	210.0		
Ужин							
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2.0	2.9	21.0	86.0	326	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	8.7	3.3	4.0	103.0	239	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	417	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11.5	6.5	44.5	336.0		
Всего за день:		41.9	43.8	215.8	1388.0		

6 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.0	1.5	9.0	104.0	189/4	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	416	2016	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012	
Итого за прием пищи:	350	6.8	7.6	50.0	276.0			
II Завтрак								
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0.1	0.0	12.3	69.0	375	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	12.3	69.0			
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4.6	1.7	10.3	85.0	105	2008	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	3.8	3.6	16.9	112.5	181	2008	
КОШЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.5	8.8	12.3	135.0	286	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008	
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008	
Итого за прием пищи:	510	20.0	18.1	68.4	487.0			
Полдник								
БИОЙОГУРТ	150	4.3	3.2	7.0	100.0	420	2016	
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3.1	3.0	26.0	110.0	476	2016	
Итого за прием пищи:	200	7.4	6.2	33.0	210.0			
Ужин								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.4	6.3	5.5	72.3	53	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8.3	9.4	4.7	179.0	229	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	412	2016	
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008	
Итого за прием пищи:	400	10.5	15.8	25.5	360.3			
Всего за день:		44.8	47.7	189.2	1402.3			

7 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	1.8	4.0	16.0	102.6	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	7.3	14.7	37.9	280.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	70.0		
Обед							
СУП С РЫБОЙ	150	1.2	5.0	3.0	79.0	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.0	12.3	96.0	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	6.3	10.2	15.0	136.0	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	16.0	75.0	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	520	12.8	19.5	66.3	488.0		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4.3	3.7	6.2	98.0	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0	к/к	
Итого за прием пищи:	205	6.4	5.3	32.5	210.0		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	11.0	5.2	20.0	196.0	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	3.0	1.4	7.6	28.0	361	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	417	2016
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0	386	2016
Итого за прием пищи:	405	14.5	7.1	49.9	350.0		
Всего за день:		42.5	47.1	207.6	1 398.0		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.1	3.2	21.7	126.4	139/5	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	413	2016
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИИ С СЫРОМ	45	6.0	5.4	10.3	84.0	11	2008
Итого за прием пищи:	345	11.4	11.0	45.2	290.4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.5	1.8	1.5	32.0	21	2016
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1.3	4.0	9.0	70.0	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	10.4	22.0	27.0	191.0	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.2	0.2	13.0	88.5	381	2012
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	550	15.4	28.2	70.5	483.5		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0.1	0.2	12.3	82.0	417	2016
БУЛОЧКА " ТВОРОЖНАЯ"	50	5.0	4.7	24.0	132.0	470	2016
Итого за прием пищи:	200	5.1	4.9	36.3	214.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.1	2.4	13.0	126.0	340	2016
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70/20	7.4	2.3	5.7	140.8	285	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	410	10.3	4.8	36.7	375.8		
Всего за день:		42.6	49.2	199.0	1 409.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1.9	4.0	22.0	124.4	139/6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0		2008
Итого за прием пищи:	350	7.4	14.7	43.9	301.8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	86.0		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	4.1	4.1	4.0	79.0	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.5	5.0	17.6	113.0	331	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	80	6.0	3.3	9.5	97.0	299	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1.2	0.0	11.7	84.8	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	530	16.8	12.6	62.8	475.8		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	419	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	443	2016
Итого за прием пищи:	200	6.5	6.0	31.9	210.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0.3	2.4	1.6	14.0	12	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1.4	4.8	9.4	75.0	131	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	9.5	7.6	7.3	90.1	308	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.2	0.0	14.7	88.3	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	12.1	14.9	40.5	334.4		
Всего за день:		43.2	48.6	188.9	1408.0		

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.4	3.0	12.0	102.6	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	416	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	9.8	11.9	37.3	256.2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.8	0.3	9.1	53.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.3	9.1	53.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0.5	3.0	4.5	42.0	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.2	3.3	4.0	96.5	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	6.0	9.0	26.0	220.0	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	540	8.6	15.5	55.0	500.5		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	413	2016
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.3	5.8	23.0	140.0	492	2016
Итого за прием пищи:	200	5.6	8.2	36.2	220.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0.6	6.6	34.0	73.6	46	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	12.5	8.5	19.0	181.0	249	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	13.9	15.2	68.3	363.6		
Всего за день:		38.7	51.1	205.9	1393.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	428,0	477,0	2025,8	14037,0
Среднее значение за период	42,8	47,7	202,6	1403,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	30,6	57,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Если 12 часов	350	100	543	201	402