

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННИЙ 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.**

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
от 25.08.2023 № 229
Руководитель учреждения
ЯХИНА Р.К.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	150	2.3	3.5	10.0	102.6	189	2008
	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
	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							
	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							
	40	0.5	3.0	4.5	42.0	41	2012
	150	3.8	1.8	4.0	67.4	92	2008
	110	3.7	3.6	17.0	100.1	181	2008
	60	7.0	6.0	3.0	98.6	277	2012
	150	0.2	0.1	15.0	75.0	375	2012
	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
Итого за прием пищи:	550	18.2	14.7	63.5	485.1		
Полдник							
	170	4.3	3.2	7.0	100.0	к/к	к/к
	30	2.3	2.9	22.3	110.0		2008
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.1	29.3	210.0		
Ужин							
	130	5.6	11.0	52.0	235.3	447	2012
	25	3.0	1.4	7.6	28.0	434	2008
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
	150	0.1	0.3	9.8	44.7		
	95	0.4	0.3	9.8	44.7		
	95	0.4	0.3	9.8	44.7		
	400	9.1	12.7	79.9	350.0		
Итого за прием пищи:	400	9.1	12.7	79.9	350.0		
Всего за день:		41.8	47.7	216.9	1 394.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	к/к	к/к
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	10.1	9.7	39.5	280.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	1.0	0.0	7.8	74.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.0	7.8	74.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.5	2.5	2.7	37.0	14	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.2	1.1	12.9	118.5	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7.3	7.4	21.5	205.0	258	2008
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		2008
Итого за прием пищи:	550	13.1	15.0	66.0	515.0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	200	6.5	6.0	48.3	210.0		
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	к/к	к/к
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:		43.6	50.3	195.8	1 391.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.8	16.0	2.2	101.5	214	2008
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	433	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
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		
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
КНЕЛИ 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	376	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
Итого за прием пищи:	550	13.3	15.2	80.7	490.0		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4.3	3.7	6.2	98.0	78	2008
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
Итого за прием пищи:	205	6.4	5.3	32.5	210.0		
Ужин							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10.0	3.9	2.9	118.0	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	1.0	2.9	13.0	128.0	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008 г.
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:		46.4	53.2	206.5	1 429.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.3	15.0	138.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
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	12.1	9.7	36.8	281.6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
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							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
БУЛОЧКА " ТВОРОЖНАЯ"	50	5.0	4.7	24.0	132.0	479	2008
Итого за прием пищи:	200	5.1	4.9	36.0	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	375	2012
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:		42.0	40.0	185.8	1 425.2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	397	2008
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	7.0	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	40	0.6	1.8	1.6	33.6	38	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150	1.5	1.4	11.3	83.0	403	2012
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 СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0.2	0.1	15.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	590	17.2	16.3	93.7	526.6		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2008
ВАФЛИ	50	3.3	3.0	15.0	130.0		2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.4	28.2	210.0		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	8.7	3.3	4.0	103.0	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2.0	2.9	21.0	86.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
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:		42.1	45.5	215.9	1 405.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	3.0	1.5	9.0	104.0	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	397	2008
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							
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							
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
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.5	8.8	12.3	135.0	286	2008
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	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	к/к	к/к
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3.1	3.0	26.0	110.0	489	2012
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	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008
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	1 402.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	395	2008
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	375	2012
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	78	2008
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
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	398	2012
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.1	3.2	21.7	126.4	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2009
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	11.2	9.9	45.2	294.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
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-ЛАГША 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	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	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 ШИПОВНИКА	170	0.1	0.2	14.0	93.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	36.0	124.0		2008
Итого за прием пищи:	200	2.4	3.1	50.0	217.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.1	2.4	13.0	126.0	125	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	7.0	2.3	4.5	112.0	264	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	420	9.9	4.8	35.5	347.0		
Всего за день:		39.3	46.3	211.5	1 387.5		

9 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	150	1.9	4.0	22.0	124.4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
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	7.4	14.7	43.9	301.8		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.0	3.0	25.0	112.0	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	6.0	3.3	9.5	97.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1.2	0.0	11.7	84.8	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	530	18.3	10.6	70.2	474.8		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	200	6.5	6.0	31.9	210.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0.5	4.2	2.8	25.0	к/к	к/к
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4.0	13.7	42.0	145.0	210	2008
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	5.4	18.0	67.0	325.3		
Всего за день:		38.0	49.7	222.8	1 397.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.4	3.0	12.0	102.6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	397	2012
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		
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
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 (БРУСНИКА, КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	540	8.5	12.6	52.0	474.5		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.3	5.8	23.0	140.0	483	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	8.2	36.2	220.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	1.0	4.0	3.9	75.2	14	2012
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	393	2008 г.
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	14.3	12.6	38.2	365.2		
Всего за день:		39.0	45.6	172.8	1 368.9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	419,5	473,1	2024,8	13999,5
Среднее значение за период	42,0	47,3	202,5	1 400,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,4	57,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	350	100	541	201	400