

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.0	4.9	21.0	160.6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	394	2009
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	415	14.6	15.1	47.5	360.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	120	1.1	0.0	9.6	79.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	1.1	0.0	9.6	79.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.6	3.4	2.8	47.0	14	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3.5	2.9	25.0	170.0	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8.0	8.5	40.0	272.0	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0.2	4.8	10.9	63.0	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	15.5	19.9	105.7	679.0		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4.8	2.5	9.8	140.0	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8.8	6.2	50.5	270.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190/30	17.0	25.8	21.0	309.0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0.8	0.3	9.1	53.0		2008
Итого за прием пищи:	500	18.0	26.1	42.6	411.0		
Всего за день:		58.0	67.3	255.9	1799.0		

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	130	11.7	10.6	0.6	144.7	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.8	8.8	16.5	93.0	397	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	400	19.5	24.1	41.0	374.2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	1.5	0.5	21.0	90.0		2008
Итого за прием пищи:	110	1.5	0.5	21.0	90.0		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2.8	4.8	18.0	101.0	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2.8	7.2	31.0	147.0	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6.7	10.7	12.0	185.0	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	22.2	97.2	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	640	15.4	22.9	103.2	632.2		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5.0	4.3	7.8	120.0	78	2008
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	50	3.0	2.3	37.6	148.0		2008
Итого за прием пищи:	250	8.0	6.6	45.4	268.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	5.0	27.0	172.0	123	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10.8	4.0	4.9	178.0	250	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	13.2	9.1	48.6	467.0		
Всего за день:		57.6	63.2	259.2	1 831.4		

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	180	6.8	5.3	22.0	198.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	415	16.1	12.3	46.3	371.4		
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"	180	2.8	3.1	30.0	198.0	27	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	5.6	16.3	156.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	8.0	6.0	8.9	176.0	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(СМОРОДИНА) ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2	0.3	15.5	94.0	381	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	620	14.9	15.1	87.7	708.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
БУЛОЧКА " ТВОРОЖНАЯ"	50	5.0	4.7	24.0	132.0	479	2008
Итого за прием пищи:	250	5.3	4.9	42.0	240.0		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.1	8.8	14.1	112.6	131	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	10.1	7.8	7.9	148.0	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	13.1	16.8	45.5	417.6		
Всего за день:		49.8	49.5	231.3	1 823.0		

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	180	3.8	5.8	20.0	155.6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	397	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:	410	10.6	21.6	48.4	360.0		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0.4	0.4	7.0	90.0		
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	7.0	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	50	0.7	2.5	2.0	42.0	38	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	180	1.8	1.6	14.0	115.0	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	12.2	16.8	50.2	237.0	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.7	2.8	2.8	42.0	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.2	0.1	18.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	680	18.8	24.1	114.0	653.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.2	140.0	394	2009
ВАФЛИ	50	3.3	3.0	15.0	130.0		2008
Итого за прием пищи:	250	9.9	9.6	33.2	270.0		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11.6	4.4	10.0	150.0	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2.0	2.9	21.0	124.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	470	14.7	7.6	64.0	452.0		
Всего за день:		54.4	63.3	266.6	1 825.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	180	4.0	3.0	16.0	162.0	189	2008
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.8	8.8	16.5	93.0	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
Итого за прием пищи:	410	10.0	13.3	58.5	361.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	120	0.7	0.0	12.9	70.0	375	2012
Итого за прием пищи:	120	0.7	0.0	12.9	70.0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5.6	2.9	18.8	112.0	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5.0	5.4	21.0	162.5	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10.5	10.5	22.4	191.0	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0.2	4.8	10.9	63.0	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	24.5	23.9	100.1	655.5		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	4.5	3.3	8.0	130.0	к/к	к/к
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3.1	3.0	26.0	110.0	489	2012
Итого за прием пищи:	250	7.6	6.3	34.0	240.0		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.4	6.3	5.5	72.3	53	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.3	11.5	6.9	227.6	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	11.8	17.9	38.6	433.9		
Всего за день:		64.6	61.4	244.1	1 760.4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	3.3	6.0	26.0	154.6	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	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:	410	9.2	16.9	50.4	360.0		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0.4	0.4	7.0	90.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	7.0	90.0		
Обед							
СУП С РЫБОЙ	180	1.3	6.6	13.0	114.0	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	5.6	16.3	156.0	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	9.3	8.0	28.0	172.0	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0.2	0.1	19.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	17.0	20.6	103.3	659.0		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5.0	4.3	7.8	120.0	78	2008
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	3.0	2.3	37.6	148.0		2008
Итого за прием пищи:	250	8.0	6.6	45.4	268.0		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	12.9	13.0	30.9	273.0	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5.4	1.7	9.2	34.0	361	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
Итого за прием пищи:	460	18.9	15.2	66.4	447.0		
Всего за день:		53.5	59.7	272.5	1 824.0		

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	180	3.8	3.3	23.0	176.0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	415	15.4	13.5	49.5	375.4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0.5	0.4	11.3	50.6		2008
Итого за прием пищи:	110	0.5	0.4	11.3	50.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.6	2.5	2.0	40.0	21	2016
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3.6	5.0	10.0	95.0	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.5	23.0	48.0	284.0	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0.2	0.3	15.5	94.0	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20.1	31.1	102.5	640.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.3	3.0	37.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.6	3.2	55.0	247.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	2.6	25.0	176.0	125	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/30	11.0	2.6	6.5	170.0	264	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	480	15.0	5.3	51.5	462.0		
Всего за день:		54.6	53.5	269.8	1 775.0		

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	180	2.5	5.0	25.0	188.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	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:	410	8.4	15.9	49.4	394.0		
II Завтрак							
СОК	120	0.4	0.4	9.8	90.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	9.8	90.0		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	5.9	4.5	12.0	137.0	57	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.2	6.0	30.0	130.0	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9.1	4.3	11.5	115.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.4	0.0	17.6	120.7	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	23.6	15.0	91.1	604.7		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4.8	2.5	9.8	140.0	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8.8	6.2	34.1	270.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0.5	4.2	2.8	25.0	14	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.1	15.9	47.0	215.0	210	2008
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0.2	6.5	18.6	111.0	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	7.7	26.7	85.4	435.0		
Всего за день:		48.9	64.2	269.8	1793.7		

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	180	4.2	6.0	14.0	154.6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	415	14.4	17.9	42.3	327.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0.8	0.3	10.0	59.0		
Итого за прием пищи:	110	0.8	0.3	10.0	59.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.5	0.1	2.6	26.0	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3.5	4.3	7.5	134.0	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9.6	13.0	38.0	320.0	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВ.МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА, КЛЮКВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	660	14.7	17.6	81.1	654.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.8	140.0	394	2009
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.3	5.8	23.0	140.0	483	2008
Итого за прием пищи:	250	9.9	12.4	41.8	280.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	1.0	4.0	3.9	75.2	14	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	140	13.0	9.9	33.0	251.0	249	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	15.1	14.0	63.1	460.2		
Всего за день:		64.9	62.2	238.3	1 780.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	539,9	609,5	2583,9	17999,7
Среднее значение за период	54,0	61,0	258,4	1 800,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,5	57,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	411	115	644	250	462