


ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ А.А.ВАСИЛЕНКО (БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА), ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

Утверждено приказом
МАДОУ "Колокольчик"
25.08.2023 г. №229
Руководитель учреждения
 ЯХИНА Р.К.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	5.3	5.5	15.0	154.6	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(СМОРОДИНА)	180	0.2	0.1	15.5	94.0	381	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
Итого за прием пищи:	430	10.2	9.4	56.6	386.1		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	120	0.1	4.3	12.4	74.0		
Итого за прием пищи:	120	0.1	4.3	12.4	74.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0.6	3.9	3.2	50.8	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.0	4.8	8.0	111.8	92	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	9.0	20.0	140.0	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.3	9.0	6.0	114.2	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.2	0.1	18.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬИМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20.2	27.1	82.2	633.8		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ(ВИШНЯ)	200	0.2	0.1	17.2	104.5	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	4.9	41.2	243.5		
Ужин							
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	150/30	11.6	14.8	82.0	339.8	447	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
Итого за прием пищи:	460	13.3	15.3	115.5	458.8		
Всего за день:		47.0	61.0	307.9	1796.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.4	5.8	17.0	210.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
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:	420	7.8	8.2	37.1	357.5		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	120	1.1	0.0	9.6	79.0	394	2016
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	15	2016
СВЕКОЛЬНИК	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							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА)	200	0.2	0.1	15.5	94.0	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	4.9	39.5	233.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	200/25	14.5	18.3	39.4	309.0	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ФРУКТЫ	100	0.8	0.3	9.1	53.0		2008
Итого за прием пищи:	505	15.5	18.8	64.5	456.0		
Всего за день:		43.1	51.8	256.4	1 804.5		

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							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.0	4.0	16.0	171.0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	7.1	5.6	62.0	393.0		
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							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.0	9.2	10.0	147.0	331	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	180	2.8	4.8	18.0	101.0	95	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	6.7	10.7	12.0	185.0	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	22.2	97.2	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	650	15.5	24.8	79.2	614.2		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ(ВИШНЯ)	200	0.2	0.1	17.2	104.5	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	4.9	41.2	243.5		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	5.0	27.0	172.0	к/к	к/к
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:		40.5	44.9	252.0	1 807.7		

4 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.4	4.3	15.0	138.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	420	10.6	7.9	37.9	302.5		
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	6.1	30.0	198.0	27	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	5.0	16.3	156.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.0	11.7	7.7	176.0	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(СМОРОДИНА)	180	0.2	0.1	15.5	94.0	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	610	19.0	23.1	89.5	726.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.3	5.0	42.0	247.0		
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:		46.4	53.2	224.7	1 779.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	Углеводы, г				
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5.0	9.2	10.0	147.0	331	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	420	11.7	16.2	46.5	364.0		
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 ТОМАТНЫЙ	40	0.8	3.8	2.8	32.0	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.2	0.1	18.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	670	18.7	25.0	107.0	618.0		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ(ВИШНЯ)	200	0.2	0.1	17.2	104.5	381	2012
ВАФЛИ	50	3.3	3.0	15.0	130.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.5	3.1	32.2	234.5		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11.6	4.4	10.0	150.0	239	2008
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	2.0	2.9	21.0	124.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	470	17.0	7.8	74.0	495.0		
Всего за день:		51.3	52.5	266.7	1 801.5		

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 ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.0	4.0	16.0	171.0	189	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	4.8	10.9	63.0	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	450	9.4	10.5	72.9	442.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	120	0.2	4.8	10.9	63.0	394	2008
Итого за прием пищи:	120	0.2	4.8	10.9	63.0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5.6	2.9	18.8	112.0	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	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 КОГАЛЬМСКИЙ	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							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА)	200	0.2	0.1	15.5	94.0	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ "САХАРНОЕ"	50	3.1	3.0	23.0	110.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.3	3.1	38.5	204.0		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.4	6.3	5.5	72.3	53	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	9.0	12.5	7.3	229.5	208	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	11.5	18.9	39.0	435.8		
Всего за день:		48.9	61.2	261.4	1 800.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"(БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	3.3	6.0	26.0	154.6	190	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.4	0.0	17.6	120.7	325	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	420	7.9	8.4	51.2	373.8		
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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	3.7	19.9	123.4	336	2016
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	16.5	18.7	106.9	626.4		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ(ВИШНЯ)	200	0.2	0.1	17.2	104.5	381	2012
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.3	37.6	148.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	2.4	54.8	252.5		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	22.4	2.7	2.1	153.3	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
Итого за прием пищи:	480	26.2	3.6	54.9	460.3		
Всего за день:		54.2	33.5	274.8	1 803.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	3.8	3.3	23.0	176.0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
МАРМЕЛАД	20	1.3	0.0	6.0	52.0		2008
Итого за прием пищи:	420	8.3	3.5	61.5	379.0		
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-ПАЩА 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 ЯГОД СВЕЖИХ (ВИШНЯ)	180	0.2	0.1	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	30.9	102.5	640.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.3	5.0	42.0	247.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	7.4	32.0	179.0	125	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11.4	5.0	4.0	158.0	254	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
Итого за прием пищи:	460	17.7	12.6	65.2	489.0		
Всего за день:		49.9	52.4	282.5	1 805.6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.2	6.0	14.0	154.6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0.2	0.1	18.0	90.0	375	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	450	10.1	8.9	68.3	434.6		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	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	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	630	23.8	15.1	98.1	629.7		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ(ВИШНЯ)	200	0.2	0.1	17.2	104.5	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.2	4.9	41.2	243.5		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0.5	4.2	2.8	25.0	14	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.8	8.7	8.2	120.0	331	2008
КИСЕЛЬ "ВИТЛОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0.2	6.5	18.6	111.0	379	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	450	8.7	19.7	56.6	383.0		
Всего за день:		46.2	49.0	274.0	1 780.8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	180	4.4	5.8	17.0	210.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	420	10.6	9.4	39.9	374.5		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0.4	0.4	10.8	51.7		
Итого за прием пищи:	110	0.4	0.4	10.8	51.7		
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 СВЕЖИХ ЯГОД (КЛЮКВА)	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							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
МАРМЕЛАД	50	3.3	0.0	15.0	130.0		2012
Итого за прием пищи:	250	3.6	0.2	33.0	238.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	1.0	4.0	3.9	75.2	15	2016
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 КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	450	17.4	14.2	73.1	503.2		
Всего за день:		46.8	41.8	237.9	1 821.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период.	474,5	501,4	2638,5	18000,1
Среднее значение за период.	47,5	50,1	263,9	1 800,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,5	25,1	64,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад аллергия	430	115	644	250	463