

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ИСЯНГУЛОВА С.КУБРАК С. АБДУЛКЕРИМОВОЙ Ф.
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
 МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
 ОТ 22.11.23 № 329
 Руководитель учреждения
 Радькина С.А.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	5,30	5,50	15,00	154,60	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	410	7,70	7,00	53,50	309,60		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	120	0,10	4,30	12,40	74,00	379	2012
Итого за прием пищи:	120	0,10	4,30	12,40	74,00		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,80	1,80	4,80	55,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	180	4,00	4,80	8,00	111,80	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	680	21,20	26,60	93,80	703,80		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,80	34,20	199,90		
Ужин							
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (БЕЗМОЛОЧНЫЕ)	150/30	10,40	17,60	38,00	335,00	449	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	1,50	0,50	21,00	70,00		2008
Итого за прием пищи:	460	12,10	18,10	71,50	454,00		
Всего за день:		44,30	60,80	265,40	1 741,30		

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	420	14,40	12,70	40,60	388,00		
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	180	3,50	2,90	25,00	170,00	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	8,00	8,50	40,00	272,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	15,50	16,90	104,70	679,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,90	41,20	243,50		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	200/20	14,50	18,30	39,40	309,00	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	500	15,10	18,90	65,20	450,00		
Всего за день:		49,30	53,40	261,30	1 839,50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	11,10	9,30	64,50	442,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	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 ПОЛЕВОЙ	180	4,70	7,60	10,90	93,80	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
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
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	640	21,20	27,80	83,90	627,00		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,80	34,20	199,90		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,50	7,00	15,00	172,00	123	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,40	5,00	4,00	158,00	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	13,80	12,10	35,70	447,00		
Всего за день:		50,80	54,50	239,30	1 805,90		

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,60	5,30	21,00	198,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	420	16,60	12,20	44,60	376,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	86,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	86,00		
Обед							
СУП "БАБУШКИН"(БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	180	2,80	6,10	30,00	198,00	27	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	5,00	8,30	126,00	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	8,00	6,00	8,90	176,00	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА ,ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	620	14,90	17,30	79,70	678,00		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	10,10	7,80	7,90	148,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	13,10	16,80	45,50	417,60		
Всего за день:		48,30	51,70	221,60	1 804,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ,МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
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
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	410	9,40	14,00	53,40	357,50		
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	180	1,80	6,20	8,00	125,00	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	11,90	19,20	50,20	237,00	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,70	3,80	2,80	42,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	680	18,30	29,70	106,60	647,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,20	104,50	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,90	41,20	243,50		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
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
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	14,70	7,60	64,00	452,00		
Всего за день:		46,00	56,60	272,20	1 790,00		

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	460	9,60	10,60	68,90	460,00		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	5,00	18,80	103,00	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	22,40	181,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	24,50	27,80	100,10	636,50		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,10	3,00	23,00	110,00	471	2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	3,00	33,20	170,90		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,40	6,30	5,46	72,30	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ , МАСЛА)	160	7,30	8,70	14,00	248,00	206	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	9,80	15,10	45,66	454,30		
Всего за день:		47,90	56,50	260,76	1 791,70		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	420	15,40	14,40	49,00	359,00		
II Завтрак							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0,40	0,40	3,00	90,00	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	3,00	90,00		
Обед							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	180	6,60	7,60	25,00	137,00	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	3,00	6,20	8,30	126,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	9,30	15,20	28,00	182,00	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	22,30	29,40	107,30	662,00		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,19	0,10	17,23	104,46	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,19	4,90	41,23	243,46		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,20	14,00	17,00	146,00	346	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	46,00		2008
Итого за прием пищи:	480	7,70	14,60	60,30	370,00		
Всего за день:		48,99	63,70	260,83	1 724,46		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	410	9,10	7,90	45,50	361,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	1,50	0,50	21,00	90,00		2008
Итого за прием пищи:	110	1,50	0,50	21,00	90,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,60	2,50	2,00	40,00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	9,50	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,10	31,10	102,00	639,00		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	150	3,10	7,40	32,00	179,00	125	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	80	10,70	10,00	8,00	110,00	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14,70	17,50	60,00	405,00		
Всего за день:		48,70	62,00	270,50	1 742,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	14,00	174,00	189	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	460	9,80	12,60	77,90	470,00		
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	180	1,30	5,20	22,00	114,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	5,00	9,20	10,00	147,00	331	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫРУБЛЕННЫЙ	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
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	19,80	25,20	87,60	663,70		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,20	4,80	34,20	199,90		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0,50	4,20	2,80	25,00	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	5,80	9,40	75,00	346	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	8,60	8,30	103,00	308	2012
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0,20	6,50	18,60	111,00	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	480	13,50	25,20	56,10	398,00		
Всего за день:		46,70	68,20	265,60	1 821,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	6,30	5,60	0,80	45,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	430	13,10	12,90	56,30	410,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0,80	0,30	10,00	59,00		
Итого за прием пищи:	110	0,80	0,30	10,00	59,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,60	3,50	4,80	52,00	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,50	6,80	7,50	134,00	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	10,10	18,00	35,00	320,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА, БРУСНИКА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	17,60	28,70	90,30	723,00		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,00	247,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	140	13,00	19,00	33,00	251,00	253	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14,70	25,70	93,20	458,60		
Всего за день:		49,50	72,60	291,80	1 897,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	480,49	600,00	2 609,29	17 958,66
Среднее значение за период	48,05	60,00	260,93	1 795,87
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.7	30.1	59.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	429	115	646	250	466