

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ БЕРЕСТОВА Я.А.  
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С  
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.  
 (МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ, ВЫПЕЧКА  
 , МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КУРИНОЕ ЯЙЦО, КАРТОФЕЛЬ)

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			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ )	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>2,88</b>	<b>3,42</b>	<b>49,28</b>	<b>230,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>10,40</b>	<b>48,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,80	1,80	4,80	55,00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,60	2,50	3,00	53,50	95	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	18,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,08</b>	<b>24,12</b>	<b>65,88</b>	<b>529,70</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,56</b>	<b>1,06</b>	<b>20,24</b>	<b>86,00</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	150	3,30	4,00	33,00	190,00	323	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	10,00	9,00	0,40	180,00	273	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,38</b>	<b>13,52</b>	<b>57,78</b>	<b>477,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,35</b>	<b>42,43</b>	<b>203,58</b>	<b>1 371,50</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>5,18</b>	<b>6,92</b>	<b>37,88</b>	<b>299,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	120	1,10	0,00	9,60	79,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>9,60</b>	<b>79,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КОНС, ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,60	0,40	1,80	47,00	14	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,68</b>	<b>32,82</b>	<b>72,58</b>	<b>491,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,56</b>	<b>1,06</b>	<b>20,24</b>	<b>86,00</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	0,80	0,30	9,10	53,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>3,58</b>	<b>9,22</b>	<b>37,78</b>	<b>225,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,10</b>	<b>50,02</b>	<b>178,08</b>	<b>1 181,60</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>6,38</b>	<b>7,72</b>	<b>20,58</b>	<b>245,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	110	1,50	0,50	21,00	90,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	3,10	16,50	88,50	110	2008
РИС ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	0,50	31,00	120,00	315	2012
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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,28</b>	<b>14,52</b>	<b>92,58</b>	<b>503,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,54</b>	<b>1,06</b>	<b>17,54</b>	<b>95,90</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	150	3,30	4,00	33,00	190,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,28</b>	<b>11,12</b>	<b>46,48</b>	<b>360,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,98</b>	<b>34,92</b>	<b>198,18</b>	<b>1 295,20</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ )	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>2,88</b>	<b>3,42</b>	<b>49,28</b>	<b>230,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	0,80	0,30	9,10	53,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>9,10</b>	<b>53,00</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЮЮ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ( БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	130	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	19,50	12,60	12,70	143,00	261	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА ,КЛЮКВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>28,58</b>	<b>28,32</b>	<b>54,38</b>	<b>476,00</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,64</b>	<b>1,26</b>	<b>25,34</b>	<b>143,00</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	10,00	9,00	0,40	180,00	273	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( КЛЮКВА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,78</b>	<b>18,02</b>	<b>32,58</b>	<b>393,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,68</b>	<b>51,32</b>	<b>170,68</b>	<b>1 296,40</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>4,38</b>	<b>5,72</b>	<b>58,58</b>	<b>295,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0,40	0,40	7,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>7,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,50	0,10	2,60	26,00	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	6,30	7,40	10,60	121,60	403	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	1,70	0,10	10,00	48,90	425	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ	70/40	8,40	10,80	20,80	187,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	18,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17,58</b>	<b>18,62</b>	<b>64,08</b>	<b>484,70</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,20	0,10	17,00	104,00	381	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,54</b>	<b>1,16</b>	<b>24,34</b>	<b>139,00</b>		
<b>Ужин</b>							
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	10,00	0,40	0,40	50,00	242	2012
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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,68</b>	<b>3,62</b>	<b>39,48</b>	<b>279,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,58</b>	<b>29,52</b>	<b>193,48</b>	<b>1 288,50</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	5,00	164,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>4,78</b>	<b>5,12</b>	<b>25,88</b>	<b>253,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	120	0,70	0,00	12,90	70,00	375	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>12,90</b>	<b>70,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С ГОРОХОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	8,60	7,30	10,70	141,00	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	0,00	150,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,20	4,80	10,90	63,00	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,78</b>	<b>29,92</b>	<b>44,68</b>	<b>527,70</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,64</b>	<b>1,26</b>	<b>25,34</b>	<b>143,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,40	6,30	5,50	72,30	53	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,00	13,60	0,00	206,00	307	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>23,08</b>	<b>20,02</b>	<b>16,78</b>	<b>339,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,98</b>	<b>56,32</b>	<b>125,58</b>	<b>1 333,80</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ	180	5,40	7,50	25,40	181,00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>6,18</b>	<b>8,62</b>	<b>46,28</b>	<b>270,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	120	0,40	0,40	7,00	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>7,00</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА И КАРТОФЕЛЯ)	180	13,70	7,30	2,10	129,50	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,30	9,00	6,00	114,20	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( СМОРОДИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>25,68</b>	<b>20,42</b>	<b>61,18</b>	<b>522,90</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,20	60,90	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,54</b>	<b>1,06</b>	<b>17,54</b>	<b>95,90</b>		
<b>Ужин</b>							
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	150	3,40	6,00	12,00	120,00	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,30	10,30	46,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>4,48</b>	<b>6,62</b>	<b>40,38</b>	<b>271,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,28</b>	<b>37,12</b>	<b>172,38</b>	<b>1 250,60</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ (НА ВОДЕ )	180	2,10	2,30	28,40	141,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>2,88</b>	<b>3,42</b>	<b>49,28</b>	<b>230,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ ( ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>10,40</b>	<b>48,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,60	2,50	2,00	40,00		2012
СУП КУРИНЫЙ С ПШЕНОМ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	9,70	3,80	1,90	80,00	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	200	12,50	23,00	48,00	283,00	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	180	0,18	0,11	17,89	74,37	394	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,46</b>	<b>29,53</b>	<b>71,87</b>	<b>488,57</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,64</b>	<b>1,26</b>	<b>25,34</b>	<b>143,00</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ( БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	150	4,00	9,20	22,00	150,00	323	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	6,30	7,00	2,20	109,00	254	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,98</b>	<b>16,32</b>	<b>38,78</b>	<b>319,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,41</b>	<b>50,84</b>	<b>195,67</b>	<b>1 229,37</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,40	5,80	17,00	210,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>5,18</b>	<b>6,92</b>	<b>37,88</b>	<b>299,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	120	0,40	0,40	9,80	90,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	4,50	6,50	3,60	91,80	62	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	3,00	3,90	32,00	178,00	323	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ ЯИЦ И СЛИВ.МАСЛА)	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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>18,48</b>	<b>21,12</b>	<b>73,28</b>	<b>581,70</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	12,90	51,00	к/к	к/к
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,56</b>	<b>1,06</b>	<b>20,24</b>	<b>86,00</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0,50	4,20	2,80	25,00	14	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,10	8,80	14,10	112,60	346	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ( БЕЗ ЯИЦ И СЛИВ.МАСЛА)	80	10,50	8,60	8,30	103,00	308	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>13,78</b>	<b>21,72</b>	<b>36,48</b>	<b>301,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,40</b>	<b>51,22</b>	<b>177,68</b>	<b>1 359,10</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,70	7,60	6,00	185,00	168	2012
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
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7,38</b>	<b>12,22</b>	<b>24,48</b>	<b>279,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	110	0,45	0,31	10,40	48,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>10,40</b>	<b>48,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,60	3,50	4,80	52,00	41	2012
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	180	5,90	4,50	9,80	87,00	89	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)	130	3,00	5,00	11,30	111,00	351	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	21,00	13,60	0,00	206,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА ,КЛЮКВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,18</b>	<b>26,82</b>	<b>43,98</b>	<b>557,20</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,00	108,00	441	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	20	0,24	0,06	1,04	5,60	248	2008
ДЖЕМ	20	0,10	1,00	6,30	29,40	361	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>0,64</b>	<b>1,26</b>	<b>25,34</b>	<b>143,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	130	9,00	8,00	4,00	140,00	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	9,20	50,00	393	2008
ХЛЕБЦЫ (гречневые, рисовые, кукурузные)	40	0,48	0,12	2,08	11,20	248	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,28</b>	<b>14,72</b>	<b>49,28</b>	<b>274,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,93</b>	<b>55,33</b>	<b>153,48</b>	<b>1 302,70</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	403,69	459,04	1 768,79	12 908,77
Среднее значение за период	40,37	45,90	176,88	1 290,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	32.0	55.5	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	114	644	240	465