

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ТОЛСТИХИНА Г Н..
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.
 (СВЕЖАЯ МОРКОВЬ, СУХОФРУКТЫ, КУРАГА, РЫБА)

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 "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,30	5,50	15,00	154,60	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,30	1,30	14,00	84,00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	410	11,20	16,40	39,40	360,00		
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 КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,90	5,60	18,00	140,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	4,30	11,50	115,00	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	14,00	85,30	638,80		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	4,50	3,30	8,00	130,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	7,50	8,10	32,00	269,00		
Ужин							
БЛИНЧИКИ	150	8,60	14,80	76,00	321,00	447	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5,40	1,70	9,20	34,00	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	46,00		
Итого за прием пищи:	460	14,60	16,80	108,00	450,00		
Всего за день:		54,60	59,60	277,10	1 791,80		

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	3,00	4,90	21,00	160,60	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,60	4,50	16,20	110,00	394	2009
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	415	14,60	15,10	47,50	360,00		
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							
САЛАТ ИЗ КОНС, ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,60	0,40	1,80	47,00	14	2012
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	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							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	434	2008
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,00	2,30	37,60	148,00		2008
Итого за прием пищи:	250	7,80	4,80	47,40	288,00		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	190/30	17,00	25,80	21,00	309,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0,80	0,30	9,10	53,00		2008
Итого за прием пищи:	500	18,00	26,10	42,60	411,00		
Всего за день:		56,30	63,30	252,00	1 828,00		

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	11,70	10,60	0,64	144,66	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,00	4,50	3,90	34,50	53	2012
КАКАО "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	3,80	8,80	16,50	93,00	397	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	19,50	24,10	41,04	374,16		
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 СО СМЕТАНОЙ	180	2,80	4,80	18,00	101,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	640	15,50	23,00	97,00	625,00		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	78	2008
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	3,00	2,30	37,60	148,00		2008
Итого за прием пищи:	250	8,00	6,60	45,40	268,00		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1,50	5,00	27,00	172,00	123	2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,00	2,60	6,50	170,00	290	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:	450	13,40	7,70	50,20	459,00		
Всего за день:		57,90	61,90	254,64	1 816,16		

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	6,80	5,30	22,00	198,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,30	1,30	14,00	84,00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	415	16,10	12,30	46,30	371,40		
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"	180	2,80	6,10	30,00	198,00	402	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,00	16,30	156,00	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	87,70	708,00		
Полдник							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	6,90	20,00	92,20	397	2012
ПЕЧЕНЬЕ С КОНФИТЮРОМ	50	5,00	4,70	30,00	146,00		2008
Итого за прием пищи:	250	8,60	11,60	50,00	238,20		
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:		53,10	58,40	239,30	1 821,20		

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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,80	5,80	20,00	155,60	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	6,20	18,00	83,00	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	410	10,60	21,60	48,40	360,00		
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							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,50	0,10	2,60	26,00	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	180	1,80	1,60	14,00	115,00	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	12,20	16,80	50,20	237,00	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,70	2,80	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	18,60	21,70	112,60	637,00		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,60	6,60	18,20	140,00	394	2009
ВАФЛИ	50	3,30	0,00	15,00	130,00		2012
Итого за прием пищи:	250	9,90	6,60	33,20	270,00		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,00	2,90	21,00	124,00	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	470	14,70	7,40	60,50	407,00		
Всего за день:		54,20	57,70	257,70	1 764,00		

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 МОЛОЧНАЯ	180	4,00	4,00	16,00	171,00	189	2008
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3,80	8,80	16,50	93,00	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,20	1,50	26,00	106,00	2	2012
Итого за прием пищи:	410	10,00	14,30	58,50	370,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	120	0,10	3,00	3,90	69,00	394	2008
Итого за прием пищи:	120	0,10	3,00	3,90	69,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	10,50	22,40	191,00	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	23,90	100,10	655,50		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	4,50	3,30	8,00	130,00	к/к	к/к
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3,10	3,00	26,00	110,00	489	2012
Итого за прием пищи:	250	7,60	6,30	34,00	240,00		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,40	6,30	5,46	72,30	53	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,30	11,50	6,90	227,60	214	2008
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	11,80	17,90	38,56	433,90		
Всего за день:		54,00	65,40	235,06	1 768,40		

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"	180	3,30	6,00	26,00	154,60	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,30	1,30	14,00	84,00	395	20012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	410	9,20	16,90	50,40	360,00		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3,60	4,92	9,10	95,40	92	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	6,20	16,30	172,00	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	9,30	8,00	28,00	172,00	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:	590	19,30	19,52	99,40	656,40		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	78	2008
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	3,00	2,30	37,60	148,00		2008
Итого за прием пищи:	250	8,00	6,60	45,40	268,00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	12,90	13,00	30,90	273,00	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5,40	1,70	9,20	34,00	361	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	12,50	49,00	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	46,00		2008
Итого за прием пищи:	460	18,90	15,00	62,90	402,00		
Всего за день:		55,80	58,42	261,10	1 776,40		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	23,00	176,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,60	4,50	16,20	110,00	394	2009
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	6,00	5,40	10,30	84,00	11	2008
Итого за прием пищи:	405	14,40	13,20	49,50	370,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0,50	0,40	11,30	50,60		2008
Итого за прием пищи:	110	0,50	0,40	11,30	50,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,60	2,50	2,00	40,00		2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,60	5,00	10,00	95,00	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,50	23,00	48,00	284,00	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,17	0,09	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,07	30,89	102,50	640,00		
Полдник							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	10,23	55,50	393	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	479	2008
Итого за прием пищи:	250	5,20	4,70	34,23	187,50		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,10	2,60	25,00	176,00	125	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,20	4,00	3,00	158,00	250	2008
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	14,20	6,70	48,00	450,00		
Всего за день:		54,37	55,89	245,53	1 698,10		

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	2,50	5,00	25,00	188,60	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,30	1,30	14,00	84,00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	37,40	13	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	410	8,40	15,90	49,40	394,00		
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	5,90	4,50	12,00	137,00	57	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕННЫЙ	90	9,10	4,30	11,50	115,00	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	620	21,00	16,30	90,50	591,00		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,80	2,50	9,80	140,00	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8,80	6,20	34,10	270,00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0,50	4,20	2,80	25,00	14	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,40	4,80	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	24,20	56,10	398,00		
Всего за день:		52,10	63,00	239,90	1 743,00		

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	4,20	6,00	14,00	154,60	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	6,20	18,00	83,00	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,40	0,00	5,40	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3,50	1,30	10,30	84,00	12	2008
Итого за прием пищи:	415	14,40	17,90	42,30	327,00		
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 ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,60	3,50	4,80	52,00	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,50	4,30	7,50	134,00	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,60	13,00	38,00	320,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА, БРУСНИКА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,20	0,10	16,00	90,00	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	660	14,80	21,00	83,30	680,00		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,60	6,60	18,20	140,00	394	2009
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3,30	5,80	23,00	140,00	483	2008
Итого за прием пищи:	250	9,90	12,40	41,20	280,00		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,60	6,60	34,00	73,60	45	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,00	9,90	33,00	251,00	214	2008
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	16,60	93,20	458,60		
Всего за день:		54,60	68,20	270,00	1 804,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	546,97	611,81	2 532,33	17 811,66
Среднее значение за период	54,70	61,18	253,23	1 781,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	30.9	56.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	410	115	643	250	462