

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ВООТВЕТСТВИИ
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.3	5.5	15.0	154.6	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	414	2016
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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	11.2	16.4	39.4	360.0		
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 ВИТАМИННЫЙ	50	0.8	1.8	4.8	55.0	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕШКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.0	1.9	8.0	111.8	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	5.6	18.0	140.0	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9.1	4.3	11.5	115.0	278	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	180	0.2	0.1	19.0	90.0	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	680	21.2	14.0	88.3	638.8		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	4.5	3.3	8.0	130.0	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7.5	8.1	32.0	269.0		
Ужин							
ЕЛИНЧИКИ	150	8.6	14.8	76.0	321.0	447	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	5.4	1.7	9.2	34.0	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	411	2016
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0	386	2016
Итого за прием пищи:	460	14.6	16.8	108.0	450.0		
Всего за день:		54.6	59.6	280.1	1 791.8		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3.0	4.9	21.0	160.6	189/2	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	413	2016
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	394	2016
Итого за прием пищи:	120	1.1	0.0	9.6	79.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.6	0.4	1.8	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 КОГДАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	15.5	16.9	104.7	679.0		
Полдник							
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	4.8	2.5	9.8	140.0	к/к	
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	50	3.0	2.3	37.6	148.0	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7.8	4.8	47.4	288.0		
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	411	2016
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:		57.0	62.9	251.8	1 817.0		

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							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	11.7	10.6	0.6	144.7	230	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
КАКАО "ВИТГОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.8	8.8	16.5	93.0	к/к	
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2003
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	388	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	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2.8	7.2	31.0	147.0	331	2003
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6.7	10.7	12.0	185.0	284	2003
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	22.2	97.2	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2003
Итого за прием пищи:	640	15.4	22.9	103.2	632.2		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5.0	4.3	7.8	120.0	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	475	2016
Итого за прием пищи:	250	9.0	8.0	48.5	250.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	5.0	27.0	172.0	123	2003
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10.8	4.0	4.9	178.0	250	2003
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2003
Итого за прием пищи:	450	13.2	9.1	48.6	467.0		
Всего за день:		58.6	64.6	262.3	1 813.4		

4 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г			
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.8	5.3	22.0	198.0	189/3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	414	2016	
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	386	2016	
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	361	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								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	6.9	20.0	92.2	416	2016	
ПЕЧЕНЬЕ С КОНФИТОРОМ	50	5.0	4.7	30.0	146.0	к/к		
Итого за прием пищи:	250	8.6	11.6	50.0	238.2			
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	393	2016	
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:	53.1	56.2	239.3	1 821.2				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.8	5.8	20.0	155.6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	416	2016
МАСЛО (ТОПЛИМЫ)	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	к/к	
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	7.0	90.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.5	0.1	2.6	26.0	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.8	1.6	14.0	115.0	72	2016
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 КОГДЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	680	18.6	21.7	114.6	637.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.2	140.0	413	2016
ВАФЛИ	50	3.3	3.0	15.0	130.0	к/к	
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 ПРИПУШЕННЫЙ	150	2.0	2.9	21.0	124.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	417	2016
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:		54.2	60.9	267.2	1 809.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	3.0	16.0	162.0	189/4	2008	
КАКАО "ВИТОШКА" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	3.8	8.8	16.5	93.0	к/к		
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 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 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								
БИЙОГУРТ	200	4.5	3.3	8.0	130.0	420	2016	
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	50	3.1	3.0	26.0	110.0	476	2016	
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	229	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	412	2016	
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:		54.6	61.4	244.1	1 760.4			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, 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	416	2016
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
ПРОРЕ 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	393	2016
ХЛЕБ КОТЛЯРСКИЙ	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	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	3.0	2.3	37.6	148.0	к/к	
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	417	2016
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0	386	2016
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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г			
Завтрак							
КАШЛА МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	3.8	3.3	23.0	176.0	189/5	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	413	2016
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	6.0	5.4	10.3	84.0	11	2008
Итого за прием пищи:	405	14.4	13.2	49.5	370.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	0.5	0.4	11.3	50.6	386	2016
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-ПАПША 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	417	2016
БУЛОЧКА " ТВОРОЖНАЯ"	50	5.0	4.7	24.0	132.0	470	2016
Итого за прием пищи:	250	5.3	4.9	42.0	240.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	2.6	25.0	176.0	340	2016
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80/30	9.6	2.6	6.5	170.0	285	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	490	13.8	5.3	61.0	479.0		
Всего за День:		54.1	54.9	266.3	1 779.6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2.5	5.0	25.0	188.6	189/6	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	414	2016
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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	418	2016
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2.8	7.2	31.0	147.0	331	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНЫЙ	90	7.0	4.3	11.5	115.0	299	2016
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	20.3	16.3	99.1	646.7		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4.8	2.5	9.8	140.0	419	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	443	2016
Итого за прием пищи:	250	8.8	6.2	34.1	270.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	0.3	2.4	1.6	14.0	12	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1.4	4.8	9.4	75.0	131	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	10.5	8.6	8.3	103.0	308	2012
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	13.3	22.4	54.9	387.0		
Всего за день:		51.2	61.2	247.3	1787.7		

10 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.2	6.0	14.0	154.6	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	416	2016
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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 ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0.6	3.5	4.8	52.0	41	2012
РАССОЛЫНИК (ЕНИНГГРАДСКИЙ)	180	3.5	4.3	7.5	134.0	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9.6	13.0	38.0	320.0	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА) (ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	660	14.8	21.0	83.3	680.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.8	140.0	413	2016
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3.3	5.8	23.0	140.0	492	2016
Итого за прием пищи:	250	9.9	12.4	41.8	280.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0.6	6.6	34.0	73.6	46	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	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14.7	16.6	93.2	458.6		
Всего за День:		54.6	68.2	270.6	1 804.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	545,5	609,6	2601,5	18008,7
Среднее значение за период	54,6	61,0	260,2	1 800,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	30,5	57,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	410	115	647	250	463