

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ МАТВЕЕВ АРТЕМ СЕРГЕЕВИЧ (БЕЗМОЛОЧНАЯ ДИЕТА), ПОСЕЩАЮЩЕГО С12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧЕРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

Утверждено приказом  
МАДОУ "Колокольчик"  
25.08.2023 г. №229  
Руководитель учреждения  
*Л.П. Яхина*  
ЯХИНА Р.К.

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" (безмолочная)	150	2.3	3.5	10.0	102.6	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД( СМОРОДИНА)	150	0.2	0.2	13.0	88.5	378	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	360	5.7	6.1	30.6	289.6		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0.1	0.0	12.3	69.0	375	2012
Итого за прием пищи:	100	0.1	0.0	12.3	69.0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0.5	3.0	4.5	42.0	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.8	1.8	4.0	67.4	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.7	3.6	17.0	100.1	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.0	6.0	3.0	98.6	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	150	0.2	0.1	15.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	18.2	14.7	63.5	485.1		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0.1	0.0	8.8	49.0	393	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	110.0		2008
Итого за прием пищи:	200	2.4	2.9	31.1	159.0		
<b>Ужин</b>							
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	130/25	6.2	13.6	63.9	313.5	429	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ФРУКТЫ	95	0.4	0.3	9.8	44.7		2008
Итого за прием пищи:	400	6.7	13.9	84.2	400.2		
Всего за день:		33.2	37.6	221.7	1 402.9		

## 2 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная)	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	16.1	67.7	375	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.4</b>	<b>4.6</b>	<b>58.1</b>	<b>286.1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	1.0	0.0	7.8	74.0	394	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>7.8</b>	<b>74.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.5	2.5	2.7	37.0	15	2016
СВЕКОЛЬНИК	150	2.2	1.1	12.9	118.5	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7.3	7.4	21.5	205.0	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10.8</b>	<b>14.9</b>	<b>53.5</b>	<b>480.0</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ( ВИШНЯ)	170	0.2	0.2	13.0	88.5	381	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	110.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2.5</b>	<b>3.1</b>	<b>35.3</b>	<b>198.5</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	115	10.3	12.4	13.0	204.8	166	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ФРУКТЫ	95	0.4	0.3	7.9	44.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.5</b>	<b>12.8</b>	<b>38.9</b>	<b>358.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.2</b>	<b>35.4</b>	<b>193.6</b>	<b>1 397.1</b>		

## 3 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная)	150	6.3	10.3	4.0	105.5	184	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.7</b>	<b>11.9</b>	<b>43.0</b>	<b>286.5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>70.0</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ПОЛЕВОЙ	150	4.6	6.6	9.9	59.0	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5.2	4.5	17.7	121.8	331	2008
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/40	5.2	8.8	6.0	122.0	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.8	0.0	20.2	81.0	376	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.8</b>	<b>20.1</b>	<b>73.8</b>	<b>485.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.2	0.2	13.0	88.5	378	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	36.0	124.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.5</b>	<b>3.1</b>	<b>49.0</b>	<b>212.5</b>		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	1.0	2.9	13.0	128.0	123	2008
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	9.0	8.0	3.0	108.1	241	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.8</b>	<b>11.0</b>	<b>31.3</b>	<b>345.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.3</b>	<b>46.6</b>	<b>218.1</b>	<b>1 399.9</b>		

4 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная)	150	4.4	4.3	15.0	138.0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8.0</b>	<b>5.6</b>	<b>35.8</b>	<b>264.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>86.0</b>		
<b>Обед</b>							
СУП "БАБУШКИН"	150	2.5	4.1	24.0	125.0	401	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.7	2.0	7.6	75.0	123	2008
ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ И ТОМАТНОМ	70/50	10.2	9.4	2.5	139.6	256	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	16.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15.3</b>	<b>15.7</b>	<b>57.6</b>	<b>481.6</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.1</b>	<b>5.0</b>	<b>36.0</b>	<b>219.0</b>		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.1	8.8	14.1	112.6	131	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	8.1	5.1	5.9	107.5	323	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.1</b>	<b>14.1</b>	<b>40.5</b>	<b>362.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>40.8</b>	<b>179.7</b>	<b>1 412.7</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>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.8	8.7	8.2	120.0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7.1</b>	<b>14.0</b>	<b>43.1</b>	<b>278.5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>70.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	40	0.6	1.8	1.6	33.6	38	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150	1.5	1.4	11.3	83.0	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	11.2	16.2	33.1	194.0	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0.2	0.1	15.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.5</b>	<b>19.7</b>	<b>81.0</b>	<b>487.6</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ( ВИШНЯ)	170	0.2	0.2	14.7	100.3	378	2012
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ	50	3.3	3.0	15.0	130.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>3.5</b>	<b>3.2</b>	<b>29.7</b>	<b>230.3</b>		
<b>Ужин</b>							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	8.7	3.3	4.0	103.0	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2.0	2.9	21.0	86.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11.5</b>	<b>6.5</b>	<b>44.5</b>	<b>336.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.1</b>	<b>43.9</b>	<b>219.3</b>	<b>1 402.4</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 ЖИДКАЯ (безмолочная)	150	3.0	3.0	9.0	108.0	189	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.4</b>	<b>4.6</b>	<b>48.0</b>	<b>289.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	100	0.1	0.0	12.3	69.0	375	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>12.3</b>	<b>69.0</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4.6	1.7	10.3	85.0	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	3.8	3.6	16.9	112.5	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8.5	10.3	12.3	135.0	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20.0</b>	<b>19.6</b>	<b>68.4</b>	<b>487.0</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	36.0	124.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2.4</b>	<b>3.1</b>	<b>48.0</b>	<b>204.0</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.4	6.3	5.5	72.3	53	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	8.3	9.4	4.7	179.0	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.5</b>	<b>15.8</b>	<b>25.5</b>	<b>360.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.4</b>	<b>43.1</b>	<b>202.2</b>	<b>1 409.3</b>		

## 7 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (безмолочная)	150	1.8	4.0	16.0	102.6	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.2	0.1	18.2	74.1	375	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8.1</b>	<b>7.7</b>	<b>44.6</b>	<b>292.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>70.0</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С РЫБОЙ	150	1.2	5.0	3.0	79.0	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5.2	4.5	17.7	121.8	331	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	6.3	10.2	15.0	136.0	280	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0.2	0.1	16.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15.9</b>	<b>20.0</b>	<b>71.7</b>	<b>513.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ВИШНЯ)	170	0.2	0.1	14.6	88.4	378	2012
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>205</b>	<b>2.3</b>	<b>1.7</b>	<b>40.9</b>	<b>200.4</b>		
<b>Ужин</b>							
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	16.4	2.0	1.5	111.9	351	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	398	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18.7</b>	<b>2.8</b>	<b>42.0</b>	<b>328.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>32.7</b>	<b>220.2</b>	<b>1 405.3</b>		

## 8 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 (БЕЗМОЛОЧНАЯ)	150	3.1	3.2	21.7	126.4	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9.2</b>	<b>6.8</b>	<b>42.6</b>	<b>283.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>46.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.5	1.8	1.5	32.0	21	2016
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1.3	4.0	9.0	70.0	86	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	10.4	22.0	27.0	191.0	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	150	0.2	0.2	13.0	88.5	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.4</b>	<b>28.2</b>	<b>70.5</b>	<b>483.5</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0.1	0.2	14.0	93.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	36.0	124.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2.4</b>	<b>3.1</b>	<b>50.0</b>	<b>217.0</b>		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.1	2.4	13.0	126.0	125	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10.0	3.9	2.9	118.0	250	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13.1</b>	<b>6.4</b>	<b>43.4</b>	<b>370.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.5</b>	<b>44.8</b>	<b>216.8</b>	<b>1 400.4</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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочная)	150	2.4	3.0	12.0	102.6	189	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	398	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.7</b>	<b>4.7</b>	<b>50.0</b>	<b>288.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>86.0</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ КРАСНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	4.1	4.1	4.0	79.0	57	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.0	3.0	25.0	112.0	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	6.0	3.3	9.5	97.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1.2	0.0	11.7	84.8	394	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18.3</b>	<b>10.6</b>	<b>70.2</b>	<b>474.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (КЛЮКВА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>2.3</b>	<b>1.7</b>	<b>39.3</b>	<b>187.0</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	70	0.5	4.2	2.8	25.0	14	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5.5	5.8	17.9	152.1	331	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.3	0.1	31.5	227	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0.2	0.0	14.7	88.3	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9.5</b>	<b>12.4</b>	<b>43.1</b>	<b>363.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.2</b>	<b>29.8</b>	<b>212.4</b>	<b>1 400.3</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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (безмолочна)	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.3</b>	<b>4.5</b>	<b>52.5</b>	<b>260.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>86.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.4	0.1	1.5	16.0	33	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	6.0	11.0	26.0	220.0	274	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.2	3.3	4.0	96.5	76	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ВИШНИ	150	0.1	3.8	8.9	52.5	394	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>10.7</b>	<b>18.4</b>	<b>60.4</b>	<b>487.0</b>		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
ВАФЛИ ФРУКТОВЫЕ	50	3.3	3.0	15.0	130.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.4</b>	<b>3.2</b>	<b>27.0</b>	<b>210.0</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	1.0	4.0	3.9	75.2	15	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	130	12.5	8.5	19.0	160.0	253	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14.3</b>	<b>12.6</b>	<b>38.2</b>	<b>344.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.1</b>	<b>39.1</b>	<b>187.9</b>	<b>1 387.6</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	377,3	393,8	2071,9	14017,8
Среднее значение за период	37,7	39,4	207,2	1 401,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,8	25,3	63,9	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли аллергик	352	100	541	197	400