

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
 МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
 ОТ 23.08.2022 № 309
 Руководитель учреждения
 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			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.3	3.5	10.0	102.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
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:	350	7.8	14.2	31.9	280.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.3	0.3	2.0	75.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	2.0	75.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.5	1.8	3.5	42.0		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И 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 СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
Итого за прием пищи:	550	18.2	13.5	60.5	485.1		
Полдник							
КЕФИР	170	4.3	3.2	7.0	100.0	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	110.0		2008
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.1	29.3	210.0		
Ужин							
ОЛАДЫ	130	5.6	11.0	52.0	235.3	449	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	3.0	1.4	7.6	28.0	434	2008
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		
Итого за прием пищи:	400	9.1	12.7	79.9	350.0		
Всего за день:		42.0	46.8	203.6	1 400.1		

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	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	10.1	9.7	39.5	280.0		
II Завтрак							
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		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	40	0.3	1.5	1.0	12.0	к/к	к/к
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	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 КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
Итого за прием пищи:	550	12.9	14.0	64.3	490.0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	200	6.5	6.0	48.3	210.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	140/20	12.4	16.3	17.8	225.3	224	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	441	2008
ФРУКТЫ	95	0.4	0.4	9.1	44.7		2008
Итого за прием пищи:	405	12.9	16.9	38.9	350.0		
Всего за день:		42.5	46.6	203.3	1 399.0		

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	110	7.8	16.0	2.2	101.5	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0		2008
Итого за прием пищи:	350	11.9	20.7	36.6	280.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	70.0		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.8	1.2	11.9	62.0	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.5	5.0	17.6	113.0	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/40	5.2	8.8	11.0	132.0	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		2008
Итого за прием пищи:	550	13.3	15.2	80.7	490.0		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4.3	3.7	6.2	98.0	78	2008
ПРЯНИКИ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
Итого за прием пищи:	205	6.4	5.3	32.5	210.0		
Ужин							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	7.0	2.3	4.5	112.0	241	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	1.0	2.9	13.0	128.0	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008 г.
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	8.8	5.3	32.8	349.0		
Всего за день:		41.9	47.0	203.6	1 399.0		

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	150	4.4	4.3	15.0	112.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	12.1	9.7	36.8	255.6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	86.0		
Обед							
СУП (ХАРЧО) С МЯСОМ	150	2.3	4.0	12.6	85.0		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.0	8.3	96.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.0	5.0	2.7	107.0	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (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
Итого за прием пищи:	520	17.6	13.4	56.6	478.5		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	200	3.1	5.0	36.0	219.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	0.8	13.2	18.0	110.0	45	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	7.0	4.3	29.0	142.0	485	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	8.6	17.6	65.0	361.0		
Всего за день:		41.8	46.1	204.2	1 400.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.8	2.8	15.0	92.6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	433	2008
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:	350	7.0	17.0	40.4	280.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.3	0.3	2.0	75.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	2.0	75.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0.4	0.1	1.5	16.0	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	150	1.5	1.4	11.3	83.0	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	11.7	16.2	40.2	172.0	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.7	2.8	2.8	42.0	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	590	17.5	20.8	88.8	490.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2008
МАРМЕЛАД	50	3.3	0.0	15.0	130.0		2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	2.4	28.2	210.0		
Ужин							
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	14	2008
Итого за прием пищи:	400	11.5	6.5	44.5	336.0		
Всего за день:		41.9	47.0	203.9	1 391.0		

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 ЖИДКАЯ	150	3.0	3.0	9.0	108.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	397	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
Итого за прием пищи:	350	6.8	9.1	50.0	280.0		
II Завтрак							
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		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4.6	1.7	10.3	85.0	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	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
Итого за прием пищи:	510	20.0	19.6	68.4	487.0		
Полдник							
КЕФИР	170	4.3	3.2	7.0	100.0	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	110.0		2008
Итого за прием пищи:	200	6.6	6.1	29.3	210.0		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	3.2	6.2	13.8	138.0	208	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008 г.
МАРМЕЛАД	20	1.3	0.0	6.0	52.0		2012
Итого за прием пищи:	400	9.1	12.0	41.8	350.5		
Всего за день:		42.6	46.8	201.9	1 396.5		

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"	150	1.8	4.0	16.0	102.6	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2008
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:	350	7.3	14.7	37.9	280.0		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	100	0.2	0.1	1.8	70.0	325	2008
Итого за прием пищи:	100	0.2	0.1	1.8	70.0		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ	150	1.2	5.0	18.0	79.0	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.1	4.0	8.3	96.0	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	70	6.3	10.2	15.0	136.0	280	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
Итого за прием пищи:	520	13.4	19.4	81.5	494.0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2.5	2.3	7.6	80.0	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	200	6.5	6.0	31.9	210.0		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	11.0	5.2	20.0	196.0	227	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	3.0	1.4	7.6	28.0	361	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.1	0.2	12.0	80.0	398	2012
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
Итого за прием пищи:	405	14.5	7.1	49.9	350.0		
Всего за день:		41.9	47.3	203.0	1 404.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.0	3.0	16.0	112.4	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2009
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	10.1	9.7	39.5	280.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	70.0		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	70.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0.5	0.3	1.7	37.0	14	2012
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 СВЕЖИХ ЯГОД (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
Итого за прием пищи:	550	15.4	26.7	70.7	488.5		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	200	3.1	5.0	36.0	219.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.1	2.4	13.0	126.0	125	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10.0	3.9	2.9	108.0	250	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	10.5	42.0	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	390	12.9	6.4	33.9	343.0		
Всего за день:		43.0	48.3	201.1	1 400.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2.4	3.0	12.0	102.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.9	1.1	11.5	56.0	395	2012
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:	350	7.9	13.7	33.9	280.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.3	0.3	2.0	75.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.3	2.0	75.0		
Обед							
СУП С РЫБОЙ	150	4.9	4.1	14.0	79.0	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	7.0	3.8	20.0	112.0	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	6.0	3.3	9.5	97.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ С	150	0.3	0.1	2.7	98.0	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	530	21.2	11.5	66.2	488.0		
Полдник							
СНЕЖОК	170	4.3	3.7	6.2	98.0	78	2008
ПРЯНИКИ	35	2.1	1.6	26.3	112.0		2008
Итого за прием пищи:	205	6.4	5.3	32.5	210.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	70	1.0	3.0	2.9	47.0		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4.0	13.7	42.0	145.0	210	2008
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
Итого за прием пищи:	400	5.9	16.8	67.1	347.3		
Всего за день:		41.7	47.6	201.6	1 400.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1.9	4.0	22.0	124.4	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.6	4.6	15.0	66.0	397	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	3.6	14	2008
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	350	9.3	12.9	47.3	278.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.2	3.3	4.0	96.5	76	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	7.0	13.4	21.0	245.0	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0.2	0.1	13.0	75.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	610	11.4	17.0	58.0	518.5		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.3	2.4	13.2	80.0	394	2008
МАРМЕЛАД	50	3.3	0.0	15.0	130.0		2012
Итого за прием пищи:	200	5.6	2.4	28.2	210.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И ЛУКА	80	1.1	5.6	25.6	67.0	38	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	12.5	8.5	19.0	181.0	249	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.1	0.0	7.8	42.0	393	2008 г.
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	400	14.4	14.2	59.9	357.0		
Всего за день:		41.1	46.8	203.7	1 409.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	420,3	470,3	2029,9	14000,0
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1 400,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,2	57,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	350	100	538	201	400

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

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
ОТ 23.08.2022 № 309
Руководитель учреждения
ЯХИНА Р.К.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.3	5.5	15.0	154.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	395	2012
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	11.2	16.4	39.4	360.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.4	0.4	3.0	90.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	3.0	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	50	0.6	1.9	4.8	52.0		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 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	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.3	8.2	6.0	114.2	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20.2	18.0	79.8	635.0		
Полдник							
КЕФИР	200	4.5	3.3	7.3	130.0	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	7.5	8.1	31.3	269.0		
Ужин							
ОЛАДЬИ	150	8.6	14.8	76.0	321.0	449	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	к/к	к/к
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Итого за прием пищи:	460	14.6	16.8	108.0	450.0		
Всего за день:		53.9	59.7	261.5	1 804.0		

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	3.0	4.9	21.0	160.6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	394	2009
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 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							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАСЛОМ	50	0.4	1.6	2.0	18.0	308	2008
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 КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	660	15.3	18.1	104.9	650.0		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4.8	2.5	9.6	140.0	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4.0	3.7	40.7	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8.8	6.2	50.3	270.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	15.0	21.0	20.0	309.0	224	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	500	15.6	21.6	45.8	450.0		
Всего за день:		55.0	61.0	261.4	1 800.0		

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	9.8	18.0	4.4	174.5	214	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	400	14.0	22.7	40.8	360.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	110	1.5	0.5	21.0	90.0		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	93.8	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2.8	7.2	31.0	147.0	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6.7	10.7	12.0	185.0	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	22.2	97.2	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	640	15.4	22.9	103.2	625.0		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5.0	4.3	7.3	120.0	78	2008
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.3	37.6	148.0		2008
Итого за прием пищи:	250	8.0	6.6	44.9	268.0		
Ужин							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11.0	2.6	6.5	170.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	1.5	5.0	27.0	172.0	123	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	13.4	7.7	50.2	459.0		
Всего за день:		52.3	60.4	260.1	1 802.0		

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	6.8	5.3	21.0	198.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	395	2012
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	45.3	371.4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	86.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	86.0		
Обед							
СУП (ХАРЧО) С МЯСОМ	180	4.5	5.6	24.0	115.0	402	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	5.0	8.3	126.0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.0	11.7	7.7	176.0	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0.2	0.1	15.5	94.0	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	20.9	22.7	82.5	638.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.3	5.0	42.0	247.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	4.9	15.2	31.0	193.0	45	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	80	7.0	4.3	29.0	142.0	485	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	12.8	19.6	80.0	451.0		
Всего за день:		53.5	60.0	259.6	1 793.4		

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	3.8	5.8	20.0	155.6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	433	2008
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	10.6	21.6	48.4	360.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.4	0.4	3.0	90.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	3.0	90.0		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0.5	0.1	2.6	26.0	33	2012
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	180	1.8	1.6	14.0	115.0	403	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	11.9	19.2	50.2	227.0	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.7	2.8	2.8	42.0	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	680	18.3	24.1	112.6	627.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.2	140.0	394	2009
МАРМЕЛАД	50	3.3	0.0	15.0	130.0		2012
Итого за прием пищи:	250	9.9	6.6	33.2	270.0		
Ужин							
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11.6	4.4	10.0	150.0	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2.0	2.9	21.0	124.0	326	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.2	0.2	16.0	94.0	441	2008
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:		53.9	60.3	261.2	1 799.0		

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 ЖИДКАЯ	180	4.0	4.0	16.0	171.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.2	1.5	26.0	106.0	2	2012
Итого за прием пищи:	410	9.4	11.7	60.0	360.0		
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	103.0	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	130	5.0	5.4	21.0	162.5	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10.5	12.3	22.4	181.0	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	25.7	100.1	636.5		
Полдник							
КЕФИР	200	4.5	3.3	7.3	130.0	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	7.5	8.1	31.3	269.0		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	34.5	53	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	7.3	8.7	27.9	248.0	208	2012
БАТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	9.2	50.0	393	2008
МАРМЕЛАД	20	1.3	0.0	6.0	52.0		2012
Итого за прием пищи:	450	13.3	14.5	57.3	468.5		
Всего за день:		55.4	60.0	261.6	1 804.0		

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	3.3	6.0	26.0	154.6	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	395	20012
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							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ С	120	0.2	0.1	1.8	90.0	325	2008
Итого за прием пищи:	120	0.2	0.1	1.8	90.0		
Обед							
БОРЩ КРАСНЫЙ	180	1.3	5.2	22.0	114.0	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	6.2	8.3	126.0	335	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	9.3	8.0	28.0	172.0	280	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.0	22.2	97.2	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	16.9	19.7	107.5	636.2		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4.8	2.5	9.6	140.0	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4.0	3.7	24.3	130.0	460	2012
Итого за прием пищи:	250	8.8	6.2	33.9	270.0		
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	441	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		2008
Итого за прием пищи:	460	18.9	15.2	66.4	447.0		
Всего за день:		54.0	58.1	280.0	1 803.2		

8 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	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	16.2	110.0	394	2009
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2008
БАТОН ПРОВОСКОИ	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							
ФРУКТЫ	110	1.5	0.5	21.0	90.0		2008
Итого за прием пищи:	110	1.5	0.5	21.0	90.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КОНС. ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0.6	3.4	1.8	47.0	14	2012
СУП-ДАТША ДОМАШНЯЯ	180	3.6	5.0	10.0	95.0	86	2012
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.5	23.0	48.0	284.0	265	2008
КУСЕБЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0.2	0.1	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	34.8	102.3	647.0		
Полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.2	18.0	108.0	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	24.0	139.0		2008
Итого за прием пищи:	250	3.3	5.0	42.0	247.0		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.1	3.7	25.0	176.0	125	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10.2	4.0	3.0	158.0	250	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	12.5	49.0	к/к	к/к
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.7	0.1	7.5	67.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14.2	7.8	48.0	450.0		
Всего за день:		53.7	60.2	260.8	1794.0		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.2	6.0	14.0	154.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.3	1.3	14.0	84.0	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	37.4	13	2008
САТОН ПРОСТОЙ	40	3.5	1.3	10.3	84.0	12	2008
Итого за прием пищи:	410	10.1	16.9	38.4	360.0		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	120	0.4	0.4	9.8	90.0	442	2008
Итого за прием пищи:	120	0.4	0.4	9.8	90.0		
Обед							
СУП С РЫБОЙ	180	5.0	6.1	19.9	137.0	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	9.8	6.7	30.0	161.0	181	2008
БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9.1	4.3	9.7	105.0	278	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.4	0.1	3.6	125.0	325	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3.0	0.2	20.0	102.0	15	2008
Итого за прием пищи:	620	27.3	17.4	83.2	630.0		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5.0	4.3	7.3	120.0	78	2008
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.3	37.6	148.0		2008
Итого за прием пищи:	250	8.0	6.6	44.9	268.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	70	1.0	3.0	2.9	47.0		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.1	15.9	47.0	215.0	210	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.2	0.0	17.6	106.0	379	2012
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	8.2	19.0	84.5	452.0		
Всего за день:		54.0	60.3	260.8	1 800.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод BI, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2.5	5.0	25.0	188.6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	6.2	18.0	83.0	397	2012
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	5.4	14	2008
БАТОН ПРОВОДЫ	40	3.5	1.3	10.3	94.0	12	2008
Итого за прием пищи:	415	12.7	16.9	53.3	361.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	46.0		
Обед							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3.5	4.3	7.5	134.0	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9.6	15.6	31.3	320.0	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (БРУСНИКА)	180	0.2	0.1	16.0	90.0	375	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3.2	0.3	27.0	127.0	15	2008
Итого за прием пищи:	610	16.5	20.3	81.8	671.0		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6.6	6.6	18.2	140.0	394	2009
МАРМЕЛАД	50	3.3	0.0	15.0	130.0		2012
Итого за прием пищи:	250	9.9	6.6	33.2	270.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, КУКУРУЗЫ И ЛУКА	80	1.1	5.6	25.6	67.2	38	2008
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	393	2008
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0.9	0.1	17.0	84.0	14	2008
Итого за прием пищи:	450	15.2	15.6	84.8	452.2		
Всего за день:		54.7	59.7	263.4	1 800.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	540,4	599,7	2610,4	17999,8
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1 800,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,0	58,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	411	114	639	250	459