

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ 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.
(МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ГОВЯДИНА)**

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАДОУ "КОЛОКОЛЬЧИК"
от 27.02.2020 № 56
заведующего
Жолдоковой А.С.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ | 180 | 5,40 | 7,50 | 25,40 | 181,00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 7,46 | 12,27 | 60,70 | 372,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,40 | 0,00 | 17,60 | 120,70 | 325 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1,40 | 0,00 | 17,60 | 120,70 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,70 | 3,05 | 3,80 | 45,45 | 26 | 2021 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 3,50 | 6,80 | 7,50 | 134,00 | 91 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА) | 130 | 3,90 | 9,00 | 20,00 | 140,00 | 323 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) | 90 | 3,90 | 5,90 | 18,00 | 138,00 | 259 | 2008 |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА" | 180 | 0,15 | 6,45 | 18,60 | 111,00 | 505 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 40 | 3,00 | 0,20 | 20,00 | 102,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 15,15 | 31,40 | 87,90 | 670,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,11 | 44,43 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 2,07 | 4,77 | 36,41 | 195,83 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ (БЕЗ МОЛОКА) | 150 | 10,90 | 13,60 | 61,00 | 321,00 | 432 | 2016 |
| ДЖЕМ | 30 | 0,15 | 1,50 | 9,45 | 44,10 | 351 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,12 | 0,02 | 16,20 | 41,00 | 412 | 2016 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКО) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,30 | 44,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 11,57 | 15,52 | 95,95 | 450,10 | | |
| Всего за день: | | 37,65 | 63,96 | 293,06 | 1 899,48 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ | 180 | 3,60 | 3,60 | 4,80 | 129,60 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 3,50 | 1,30 | 10,30 | 84,00 | 12 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 13,46 | 10,52 | 25,90 | 298,60 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "БИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗИМНИЙ" | 50 | 0,67 | 2,60 | 4,25 | 44,00 | 23 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 180 | 5,60 | 5,00 | 18,80 | 103,00 | 105 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (БЕЗ МЯСА) | 130 | 5,20 | 5,50 | 26,00 | 169,00 | 258 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ | 80 | 11,20 | 1,82 | 8,00 | 93,30 | 307 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА) | 180 | 0,20 | 0,10 | 19,00 | 90,00 | 393 | 2016 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 40 | 0,70 | 0,10 | 7,50 | 67,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 23,57 | 15,12 | 83,55 | 566,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 104,50 | 381 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 2,20 | 4,85 | 42,50 | 255,90 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ | 200/20 | 14,50 | 18,30 | 39,40 | 309,00 | 192 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 16,47 | 70,20 | 496 | 2021 |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36,00 | 62 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,00 | 18,74 | 63,97 | 415,20 | | |
| Всего за день: | | 55,23 | 49,23 | 233,02 | 1 608,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | 180 | 5,30 | 5,50 | 15,00 | 154,60 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40 | 1,60 | 3,80 | 20,20 | 121,00 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 6,96 | 9,32 | 45,20 | 315,60 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,80 | 3,12 | 3,30 | 44,00 | 47 | 2021 |
| СУП ПОЛЕВОЙ | 180 | 4,70 | 7,60 | 10,90 | 93,80 | 95 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 130 | 5,00 | 9,20 | 10,00 | 147,00 | 331 | 2008 |
| КНЕЛИ ИЗ КУР В СОУСЕ | 70/40 | 6,70 | 10,70 | 12,00 | 185,00 | 284 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,10 | 0,00 | 22,20 | 97,20 | 394 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20,50 | 30,92 | 85,40 | 694,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,11 | 44,43 | 411 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,80 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,07 | 4,82 | 35,11 | 183,43 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 1,30 | 6,02 | 12,99 | 149,96 | 123 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 80 | 9,10 | 7,36 | 5,75 | 122,30 | 272 | 2016 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,11 | 44,43 | 411 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 13,67 | 13,70 | 56,85 | 442,69 | | |
| Всего за день: | | 45,70 | 53,96 | 244,36 | 1 730,72 | | |

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6,60 | 5,30 | 21,00 | 198,00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 40 | 3,50 | 1,30 | 10,30 | 84,00 | 12 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 16,46 | 12,22 | 42,10 | 367,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ | 180/15 | 5,01 | 7,63 | 9,11 | 126,55 | 95 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 130 | 3,00 | 5,00 | 8,30 | 126,00 | 335 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 8,40 | 11,10 | 7,00 | 149,00 | 325 | 2016 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА) | 180 | 0,20 | 0,10 | 15,50 | 94,00 | 381 | 2012 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 635 | 19,81 | 24,13 | 66,91 | 622,55 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,30 | 0,20 | 18,00 | 108,00 | 441 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,80 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,30 | 5,00 | 42,00 | 247,00 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,00 | 49,85 | 12 | 2016 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 160 | 7,30 | 8,70 | 14,00 | 248,00 | 206 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,22 | 0,22 | 17,76 | 104,44 | 417 | 2016 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 50 | 0,90 | 0,10 | 17,00 | 84,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 9,86 | 12,11 | 52,76 | 486,09 | | |
| Всего за день: | | 49,43 | 53,46 | 220,89 | 1 794,54 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА) | 150 | 4,80 | 8,70 | 8,20 | 120,00 | 331 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 13,16 | 19,07 | 44,30 | 356,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 | 418 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,70 | 3,05 | 3,80 | 45,45 | 26 | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА) | 180 | 4,00 | 4,80 | 8,00 | 111,80 | 92 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 6,20 | 14,00 | 17,00 | 148,00 | 346 | 2008 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 80 | 12,50 | 11,40 | 3,00 | 160,00 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК | 180 | 0,18 | 0,09 | 12,15 | 50,40 | 489 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 40 | 3,00 | 0,20 | 20,00 | 102,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 26,58 | 33,54 | 63,95 | 615,65 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 200 | 0,20 | 0,10 | 17,20 | 104,50 | 381 | 2012 |
| МАРМЕЛАД | 50 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 130,00 | К/К | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 0,20 | 0,10 | 52,20 | 234,50 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 130 | 3,00 | 6,20 | 8,30 | 126,00 | 335 | 2008 |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ | 90 | 11,60 | 4,40 | 10,00 | 150,00 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,06 | 0,10 | 20,00 | 102,09 | 394 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 17,86 | 11,00 | 65,30 | 505,09 | | |
| Всего за день: | | 58,70 | 63,91 | 243,95 | 1 794,44 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 3,60 | 3,60 | 4,80 | 137,97 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11,96 | 13,97 | 40,90 | 374,37 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ.МАСЛА) | 180 | 6,60 | 7,60 | 25,00 | 137,00 | 87 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ | 130 | 5,00 | 5,40 | 21,00 | 162,50 | 181 | 2008 |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ | 90 | 11,60 | 4,40 | 10,00 | 150,00 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88,00 | 390 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 26,54 | 17,84 | 104,49 | 664,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,67 | 0,67 | 11,67 | 150,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,10 | 3,00 | 23,00 | 110,00 | 471 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,77 | 3,67 | 34,67 | 260,00 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,60 | 2,35 | 3,85 | 38,75 | 54 | 2021 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ , МАСЛА) | 150 | 6,84 | 8,15 | 13,12 | 232,44 | 206 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,24 | 0,01 | 11,21 | 46,76 | 412 | 2016 |
| ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ | 50 | 0,90 | 0,10 | 17,00 | 84,00 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 8,58 | 10,61 | 45,18 | 401,95 | | |
| Всего за день: | | 50,85 | 46,09 | 242,34 | 1 772,82 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,40 | 5,80 | 17,00 | 210,00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12,76 | 16,17 | 53,10 | 446,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 | 418 | 2016 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,90 | 0,20 | 18,20 | 82,80 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО) | 50 | 1,44 | 3,40 | 4,00 | 49,65 | 12 | 2016 |
| СВЕКОЛЬНИК | 180 | 1,72 | 5,00 | 13,15 | 108,00 | 136 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 130 | 3,00 | 6,20 | 8,30 | 126,00 | 335 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ РЫБЫ (ГОРБУША) | 90 | 3,90 | 5,90 | 18,00 | 138,00 | 259 | 2008 |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ "ВИТОШКА" | 180 | 0,15 | 6,45 | 18,60 | 111,00 | 505 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 13,41 | 27,25 | 69,05 | 659,65 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 200 | 0,19 | 0,10 | 17,23 | 104,46 | 381 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,60 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,19 | 4,90 | 41,23 | 243,46 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 6,20 | 14,00 | 17,00 | 146,00 | 346 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,20 | 0,20 | 16,00 | 94,00 | 417 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 10,50 | 14,70 | 68,10 | 403,00 | | |
| Всего за день: | | 40,76 | 63,22 | 269,68 | 1 835,31 | | |

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 3,80 | 3,30 | 23,00 | 176,00 | 189/5 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 13,36 | 9,22 | 60,80 | 388,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ) | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,75 | 5,50 | 149 | 2021 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 180 | 3,60 | 5,00 | 9,50 | 95,00 | 86 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ | 200 | 12,30 | 8,20 | 24,80 | 223,00 | 375 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1,40 | 0,00 | 17,60 | 120,70 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 20,90 | 13,55 | 79,65 | 571,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,30 | 0,20 | 18,00 | 108,00 | 441 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,80 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,30 | 5,00 | 42,00 | 247,00 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 1,28 | 5,00 | 5,30 | 70,40 | 47 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| ФРУКТЫ (БАНАН) | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 95,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 6,04 | 5,52 | 64,10 | 332,40 | | |
| Всего за день: | | 43,60 | 33,29 | 263,65 | 1 610,60 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" БЕЗМОЛОЧНАЯ | 180 | 5,40 | 7,50 | 25,40 | 181,00 | 190 | 2008 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 10,66 | 12,57 | 87,70 | 499,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36,00 | 82 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 36,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,95 | 3,05 | 2,90 | 43,00 | 26 | 2021 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1,30 | 5,20 | 22,00 | 114,00 | 57 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 130 | 3,00 | 6,20 | 8,30 | 126,00 | 335 | 2008 |
| РУЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 80 | 9,26 | 7,81 | 7,42 | 141,00 | 280 | 2016 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА) | 180 | 0,20 | 0,10 | 19,00 | 90,00 | 393 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 17,91 | 22,66 | 88,62 | 641,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,11 | 44,43 | 411 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,80 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,07 | 4,82 | 35,11 | 183,43 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 50 | 0,70 | 3,05 | 3,80 | 45,45 | 26 | 2021 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА) | 200 | 7,69 | 14,18 | 15,39 | 226,20 | 331 | 2008 |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "БИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 11,59 | 17,51 | 63,29 | 470,65 | | |
| Всего за день: | | 44,13 | 57,76 | 280,82 | 1 830,48 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,40 | 5,80 | 17,00 | 210,00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 6,30 | 5,60 | 0,80 | 45,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,06 | 0,02 | 10,00 | 40,00 | 411 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2,00 | 4,75 | 25,30 | 151,40 | 73 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12,76 | 16,17 | 53,10 | 446,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | 507 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,10 | 72,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,00 | 49,65 | 12 | 2016 |
| СУП -ХАРЧО | 180 | 5,70 | 6,70 | 8,80 | 119,00 | 109 | 2021 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (БЕЗ МЯСА) | 130 | 5,20 | 5,50 | 26,00 | 169,00 | 258 | 2008 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ | 80 | 10,00 | 0,40 | 0,40 | 50,00 | 242 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ) | 180 | 0,20 | 0,30 | 15,50 | 94,00 | 378 | 2012 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 25,74 | 16,29 | 61,70 | 608,65 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,30 | 0,20 | 18,00 | 105,00 | 441 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,00 | 4,80 | 24,00 | 139,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3,30 | 5,00 | 42,00 | 247,00 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ | 130 | 6,60 | 4,30 | 30,00 | 169,30 | 184 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ | 80 | 11,20 | 1,82 | 8,00 | 93,30 | 307 | 2021 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ОБЛЕПИХА) | 200 | 0,22 | 0,11 | 21,10 | 100,00 | 393 | 2016 |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ | 50 | 3,20 | 0,30 | 27,00 | 127,00 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 21,22 | 6,53 | 86,10 | 489,60 | | |
| Всего за день: | | 63,02 | 43,99 | 260,00 | 1 863,65 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 489,07 | 533,87 | 2 571,77 | 17 650,14 |
| Среднее значение за период | 48,91 | 53,39 | 257,18 | 1 765,01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11.1 | 27.2 | 61.7 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов | 423 | 164 | 666 | 250 | 463 |