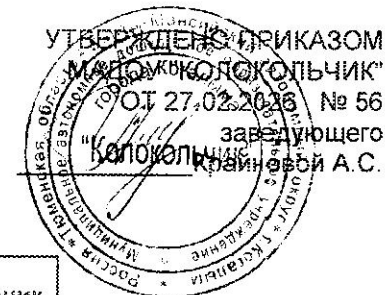


ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.  
(МОЛОКО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ)



**1 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	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		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,80	120,70	394	2016
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,00	17,80	120,70		
<b>Обед</b>							
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)	150	3,90	9,00	20,00	140,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	9,10	10,60	18,00	180,00	278	2012
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	20,58	36,20	64,90	737,45		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
ОЛАДЬИ (БЕЗ МОЛОКА)	150	10,90	13,60	61,00	321,00	432	2016
ДЖЕМ	30	0,15	1,50	9,45	44,10	361	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	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	90,45	450,10		
Всего за день:		43,05	66,76	300,06	1 876,48		

## 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 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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
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
АЗУ	200	16,30	17,50	21,00	306,00	370	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ СЕБЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	650	23,47	25,30	70,55	610,00		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ДЖЕМОМ	200/20	14,50	16,30	39,40	309,00	192	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	100	0,50	0,20	8,10	36,00	82	2021
Итого за прием пищи:	500	16,00	18,74	63,97	415,20		
Всего за день:		55,13	59,41	220,02	1 651,70		

## 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 ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	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	1,66	3,82	30,20	161,00		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
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	684,00		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,30	6,02	12,99	148,96	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 СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	11,17	13,50	37,35	382,69		
Всего за день:		37,90	53,26	209,86	1 516,12		

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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,50	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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
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	68,91	622,55		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,30	0,20	18,50	108,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00		2008
Итого за прием пищи:	250	3,30	5,00	42,50	247,00		
<b>Ужин</b>							
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	17,78	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	52,78	486,09		
Всего за день:		46,43	53,46	220,89	1 794,64		

### 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 (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	150	5,09	0,73	31,12	151,49	206	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	13,45	11,10	67,22	387,89		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (БЕЗ СЛИВ. МАСЛА)	180	4,00	4,80	8,00	111,80	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,20	14,00	17,00	146,00	346	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	80	10,50	15,50	22,40	191,00	299	2016
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	180	0,18	0,09	12,15	50,40	489	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,75	0,25	25,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	690	25,33	37,68	88,35	671,65		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
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 СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	460	15,36	10,80	45,80	445,09		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,24</b>	<b>59,88</b>	<b>271,77</b>	<b>1 821,93</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 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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (БЕЗ СЛИВ МАСЛА)	180	6,60	7,60	25,00	137,00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	21,00	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,50	12,30	22,40	181,00	286	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:	620	25,44	25,74	115,89	695,50		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
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	45,76	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:		49,75	53,99	254,74	1 803,82		

## 7 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 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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО 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
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,56	116,00	361	2021
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:	670	23,91	25,75	75,61	637,65		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,20	14,00	17,00	146,00	346	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,20	0,20	16,00	94,00	417	2016
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:		51,26	61,72	266,24	1 813,31		

## 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 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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,28	5,00	5,30	70,40	47	2021
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
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	263,85	1 610,60		

## 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 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		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	50	0,95	3,05	2,90	43,00	25	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	128,00	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	89,62	641,00		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ( БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	200	7,59	14,16	15,39	226,20	331	2008
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,09	0,09	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
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	366,00		
<b>II Завтрак</b>							
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		
<b>Обед</b>							
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	200	8,00	8,50	40,00	272,00	268	2008
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:	660	18,54	18,89	95,30	561,65		
<b>Полдник</b>							
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		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	130	6,50	4,30	30,00	169,30	184	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	60	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:	480	21,22	6,53	86,10	489,60		
Всего за день:		55,02	44,39	281,40	1 936,25		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	484,51	545,93	2 559,45	17 555,33
Среднее значение за период	48,45	54,59	255,95	1 755,53
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	28.0	61.0	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	423	184	664	250	461