

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (БЕЗ МОЛОКА И ГОВЯДИНЫ) 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.

Утверждено приказом  
МАДОУ "Колокольчик"  
27.02.2026 г. № 56

Руководитель учреждения  
КРАЙНОВА А.С.



**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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	2,18	0,42	21,43	98,26	229	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4,24</b>	<b>5,19</b>	<b>56,70</b>	<b>289,66</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,00	17,60	120,70	394	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>17,60</b>	<b>120,70</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (БЕЗ ДОБ, СМЕТАНЫ)	180/5	1,90	3,70	9,50	78,85	100	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БЕЗ СЛИВ, МАСЛА)	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ПТИЦА)	80	10,31	8,26	10,22	102,19	278	2012
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0,15	6,45	18,60	111,00		
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,56</b>	<b>27,26</b>	<b>101,72</b>	<b>674,29</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	378	2012
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,52</b>	<b>3,33</b>	<b>50,73</b>	<b>247,48</b>		
<b>Ужин</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	100	3,10	0,20	6,50	40,00	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА)	150	2,48	0,49	20,23	95,60	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	18,00	16,20	9,64	140,00	372	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>24,11</b>	<b>17,31</b>	<b>57,50</b>	<b>365,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,83</b>	<b>53,09</b>	<b>284,25</b>	<b>1 697,23</b>		

## 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 ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	189/4	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,12</b>	<b>7,77</b>	<b>51,47</b>	<b>354,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	0,00	507	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	0,55	2,08	3,40	35,00	23	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	105	2008
АЗУ ИЗ КУРИЦЫ	200	16,30	17,50	21,00	306,00	370	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( МАЛИНА )	180	0,20	0,10	18,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23,35</b>	<b>22,68</b>	<b>68,70</b>	<b>610,00</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,00	4,80	24,00	139,00	к/к	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,90</b>	<b>5,00</b>	<b>42,20</b>	<b>221,80</b>		
<b>Ужин</b>							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (С КУРИЦЕЙ)	200	17,65	11,30	32,30	273,00	306	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
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,81</b>	<b>17,22</b>	<b>110,00</b>	<b>638,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,18</b>	<b>52,67</b>	<b>289,47</b>	<b>1 824,70</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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,55	6,53	31,35	210,40	234	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,61</b>	<b>11,30</b>	<b>66,62</b>	<b>401,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,50	0,20	21,80	95,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,20</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,80	3,12	3,31	43,96	47	2021
СУП ПОЛЕВОЙ	180	2,80	4,80	18,00	101,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ СЛИВ.МАСЛА)	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,35</b>	<b>26,21</b>	<b>109,31</b>	<b>695,84</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,20</b>	<b>3,20</b>	<b>51,70</b>	<b>225,80</b>		
<b>Ужин</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	3,03	5,65	11,31	107,90	123	2021
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,40</b>	<b>13,33</b>	<b>55,17</b>	<b>401,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,06</b>	<b>54,24</b>	<b>304,60</b>	<b>1 820,07</b>		

#### 4 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 ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,55	5,83	32,00	206,00	232	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,67</b>	<b>10,60</b>	<b>67,47</b>	<b>398,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	0,00	507	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	155/15/10	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА)	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,40	11,10	7,00	149,00	325	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД( СМОРОДИНА)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19,20</b>	<b>24,00</b>	<b>75,10</b>	<b>637,10</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,34</b>	<b>6,32</b>	<b>31,79</b>	<b>296,00</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,65	5,00	34,25	195,50	184	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	9,10	7,36	5,75	122,30	272	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,76</b>	<b>15,82</b>	<b>79,30</b>	<b>529,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,97</b>	<b>56,74</b>	<b>270,76</b>	<b>1 860,95</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,88	9,96	42,90	203,45	331	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,27	151,40	73	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5,94</b>	<b>14,73</b>	<b>78,17</b>	<b>394,85</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>18,20</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,60	4,40	9,90	89,70	380	2021
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (ИЗ ПТИЦЫ)	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	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,98</b>	<b>25,14</b>	<b>76,25</b>	<b>590,35</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	11,11	44,43	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,07</b>	<b>4,92</b>	<b>48,31</b>	<b>183,43</b>		
<b>Ужин</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА)	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	90	11,60	4,40	10,00	150,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,55</b>	<b>10,19</b>	<b>62,60</b>	<b>481,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,44</b>	<b>55,18</b>	<b>283,53</b>	<b>1 733,31</b>		

## 6 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 ЯЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	- 189/7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,26</b>	<b>10,77</b>	<b>64,30</b>	<b>346,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	0,00	507	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ ДОБ.ЯИЦ)	80	10,50	10,50	22,40	191,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	21,49	88,00	390	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27,14</b>	<b>19,04</b>	<b>104,26</b>	<b>633,86</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,20</b>	<b>3,20</b>	<b>51,70</b>	<b>225,80</b>		
<b>Ужин</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	200	8,00	14,30	40,00	307,00	258	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,74</b>	<b>16,76</b>	<b>72,06</b>	<b>476,51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,34</b>	<b>49,77</b>	<b>309,42</b>	<b>1 682,17</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 РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,72</b>	<b>10,47</b>	<b>63,70</b>	<b>374,90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>18,20</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	50	2,50	0,10	3,69	28,00	12	
СВЕКОЛЬНИК	180/5	5,10	2,72	37,67	195,74	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА)	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ	180	0,15	6,45	18,60	111,00		
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,65</b>	<b>25,87</b>	<b>116,56</b>	<b>802,74</b>		
<b>Полдник</b>							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	378	2012
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,52</b>	<b>3,33</b>	<b>50,73</b>	<b>247,48</b>		
<b>Ужин</b>							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,46	239	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	388	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,72</b>	<b>9,85</b>	<b>83,07</b>	<b>486,16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,51</b>	<b>49,72</b>	<b>332,26</b>	<b>1 994,08</b>		

### 8 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 БЕЗМОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,80	3,30	32,00	176,00	189/5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>5,86</b>	<b>8,07</b>	<b>67,30</b>	<b>367,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	4,30	1,90	18,20	107,30	93	2008
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	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,60</b>	<b>10,45</b>	<b>88,35</b>	<b>583,50</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,06</b>	<b>4,92</b>	<b>47,20</b>	<b>179,00</b>		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,28	5,00	5,30	70,40	47	2021
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	80	10,50	10,50	22,40	191,00	286	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
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16,54</b>	<b>16,02</b>	<b>86,50</b>	<b>523,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,06</b>	<b>39,46</b>	<b>306,45</b>	<b>1 725,30</b>		

**9 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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	2,18	0,42	21,43	98,26	229	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>4,24</b>	<b>5,19</b>	<b>56,73</b>	<b>289,66</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,80	0,30	9,10	53,00	82	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>9,10</b>	<b>53,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,95	3,05	2,90	43,00	25	2021
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180/7	2,64	3,32	7,88	72,00	96	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>19,25</b>	<b>20,18</b>	<b>81,80</b>	<b>629,00</b>		
<b>Полдник</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,39	0,37	36,61	150,85	385	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,29</b>	<b>0,57</b>	<b>54,81</b>	<b>233,65</b>		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,65	11,30	32,30	273,00	306	2008
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>21,55</b>	<b>14,65</b>	<b>80,20</b>	<b>517,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,13</b>	<b>40,89</b>	<b>282,64</b>	<b>1 722,76</b>		

## 10 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 БЕЗМОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,12</b>	<b>7,77</b>	<b>51,50</b>	<b>354,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	507	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>		
<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	18,80	14,30	25,80	307,00	258	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>29,34</b>	<b>24,69</b>	<b>81,10</b>	<b>696,65</b>		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,60</b>	<b>6,20</b>	<b>48,71</b>	<b>203,04</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	130	6,60	4,30	30,00	169,30	184	2008
КОТЛЕТА ИЗ РЫБЫ	80	11,20	1,82	8,00	93,30	307	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( ОБЛЕПИХА)	200	0,22	0,11	21,11	100,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>21,22</b>	<b>6,53</b>	<b>86,11</b>	<b>489,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,28</b>	<b>45,19</b>	<b>284,52</b>	<b>1 815,69</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	498,90	452,66	2 844,94	17 730,51
Среднее значение за период	49,89	45,27	284,49	1 773,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.3	23.0	65.7	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	410	164	659	259	508