

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (БЕЗ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОД.) 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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	410	4,24	5,19	56,73	289,66		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1,40	0,02	17,60	120,70	394	2016
Итого за прием пищи:	180	1,40	0,02	17,60	120,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/5	1,65	0,28	12,80	60,59	100	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (ИНДЕЙКА)	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	505	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	665	23,31	23,84	105,02	656,03		
Полдник							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	200	0,22	0,33	17,23	104,48	378	2012
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	100	0,39	0,37	36,61	150,85	385	2012
Итого за прием пищи:	300	0,61	0,70	53,84	255,33		
Ужин							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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
Итого за прием пищи:	640	24,11	17,31	57,50	365,10		
Всего за день:		53,67	47,06	290,69	1 686,82		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	7,44	8,92	51,65	371,01		
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 "ЗИМНИЙ"	50	0,55	2,08	3,40	35,00	23	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	5,60	2,90	18,80	112,00	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 СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	650	23,35	22,68	69,70	610,00		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,71	0,06	6,65	30,63	42	2012
Итого за прием пищи:	240	1,61	0,26	24,85	113,43		
Ужин							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,65	11,30	32,30	273,00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	650	24,85	17,24	96,97	608,70		
Всего за день:		57,25	49,10	260,27	1 775,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	184	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
Итого за прием пищи:	410	6,06	7,77	51,30	353,40		
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	3,31	43,96	47	2021
СУП ПОЛЕВОЙ	180	1,91	0,41	13,06	63,75	95	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,70	33,70	190,00	358	2021
КНЕЛИ ИЗ КУР	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	394	2021
Итого за прием пищи:	700	15,86	19,32	107,07	701,59		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,64	0,27	50,79	209,99	388	2012
Итого за прием пищи:	260	1,54	0,47	68,99	292,79		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (БЕЗ СЛ. МАСЛА.)	130	3,60	6,70	13,40	127,50	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
Итого за прием пищи:	460	15,97	14,38	57,26	421,23		
Всего за день:		40,93	42,14	306,42	1 864,01		

4 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	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
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
Итого за прием пищи:	410	6,72	10,47	63,70	374,90		
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	155/15	4,40	6,70	8,00	111,10	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,40	11,10	7,00	149,00	325	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД(СМОРОДИНА)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	610	19,20	24,00	75,10	637,10		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,67	0,67	11,67	150,00	442	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,39	0,37	36,61	150,85	385	2012
Итого за прием пищи:	300	1,06	1,04	48,28	300,85		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (БЕЗ МОЛОКА)	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	14,61	15,16	56,20	482,25		
Всего за день:		41,59	50,67	260,38	1 867,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
КАША БЕЗМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	2,18	0,42	21,43	98,26	229	2021
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	4,24	5,19	56,73	289,66		
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 С ГОВЯДИНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,60	4,40	9,90	89,70	380	2021
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	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	670	21,18	25,24	83,25	615,35		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	230	3,06	4,92	47,20	179,00		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,46	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:	460	16,58	9,91	73,50	518,55		
Всего за день:		45,96	45,46	278,88	1 685,36		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
КАША ПШЕННАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	3,00	16,00	162,00	189/4	2008
ХЛЕБ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	6,06	7,77	51,30	353,40		
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							
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
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	80	12,80	12,40	9,60	202,40	341	2021
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	29,64	21,04	98,46	670,26		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80	418	2016
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,71	0,06	6,65	30,63	42	2012
Итого за прием пищи:	240	1,61	0,26	24,85	113,43		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (БЕЗ МОЛОКА)	150	9,30	11,50	6,90	227,60	229	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	13,23	14,17	49,08	438,85		
Всего за день:		50,54	43,24	240,79	1 647,94		

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	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
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
Итого за прием пищи:	410	6,72	10,47	63,70	374,90		
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 ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА (КОНСЕРВИРОВАННОГО)	50	2,50	0,10	3,69	28,00	12	
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	180/5	1,72	5,00	13,15	108,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,60	156,00	335	2008
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,60	116,00	361	2021
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
Итого за прием пищи:	675	24,97	21,85	84,64	646,00		
Полдник							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	80	0,64	0,27	50,79	209,99	388	2012
Итого за прием пищи:	260	0,70	0,29	60,79	249,99		
Ужин							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	5,00	5,40	32,60	162,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	80	10,50	10,50	22,40	191,00	286	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	36,00	82	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	20,20	16,64	106,57	586,70		
Всего за день:		53,49	49,45	333,90	1 940,39		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	410	5,86	8,07	67,30	367,40		
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							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	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
Итого за прием пищи:	660	21,60	10,45	88,35	583,50		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	230	3,06	4,92	47,20	179,00		
Ужин							
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
Итого за прием пищи:	490	16,54	16,02	86,50	523,40		
Всего за день:		47,06	39,46	306,45	1 725,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	410	4,24	5,19	56,73	289,66		
II Завтрак							
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,80	0,30	9,10	53,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,30	9,10	53,00		
Обед							
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
Итого за прием пищи:	677	19,25	20,18	81,80	629,00		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	280	1,29	0,57	54,81	233,65		
Ужин							
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
Итого за прием пищи:	480	21,55	14,65	80,20	517,45		
Всего за день:		47,13	40,89	282,64	1 722,76		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	410	6,12	7,77	51,50	354,40		
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	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
Итого за прием пищи:	660	29,34	24,69	81,10	696,65		
Полдник							
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	
Итого за прием пищи:	250	4,60	6,20	48,71	203,04		
Ужин							
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
Итого за прием пищи:	460	21,22	6,53	86,11	489,60		
Всего за день:		61,28	45,19	284,52	1 815,69		

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