

**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.
(ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ)**



1 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	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	454	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	11,15	16,35	46,94	351,23		
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	180/7	1,90	3,70	9,50	78,85	100	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,50	32,60	209,80	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,31	8,26	10,22	102,19	278	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	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	23,61	20,91	102,12	653,29		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	200	5,04	5,00	18,50	106,00	420	2016
ВАФЛИ	50	3,30	3,00	33,50	143,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,34	8,00	52,00	249,00		
Ужин							
ОЛАДЬИ	150	10,90	13,60	61,00	321,00	432	2016
СМЕТАНА	25	0,20	0,90	0,20	10,00	к/к	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	11,33	45,50	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,30	44,00	82	2021
Итого за прием пищи:	475	11,63	14,92	82,33	420,50		
Всего за день:		56,13	60,20	300,99	1 794,72		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	4,48	33,77	162,00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	7,89	13,20	58,74	355,61		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	0,67	2,60	4,25	44,00	23	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	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	23,47	23,20	70,55	619,00		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ "ОВСЯНОЕ"	50	3,00	4,60	24,00	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,79	7,30	33,78	278,65		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	150	20,18	15,91	21,91	308,58	254	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	400	2012
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	82	2021
Итого за прием пищи:	450	23,12	18,05	57,58	480,18		
Всего за день:		62,47	61,86	239,65	1 823,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС " ЖИДКАЯ	180	6,55	6,53	31,35	210,40	234	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	400	11,15	12,93	63,95	416,00		
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 СО СМЕТАНОЙ	180	2,80	4,80	18,00	101,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,80	7,20	31,00	147,00	331	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/40	6,70	10,70	12,00	185,00	284	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,05	0,09	18,00	91,88	495	2021
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	700	16,35	26,21	109,30	695,88		
Полдник							
СНЕЖОК	200	5,00	4,30	7,80	120,00	420	2016
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	4,00	3,70	40,70	110,10	475	2016
Итого за прием пищи:	250	9,00	8,00	48,50	230,10		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	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	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	15,77	14,28	50,26	396,23		
Всего за день:		53,77	61,62	283,81	1 833,21		

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	6,55	5,83	31,83	205,99	232	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	12,01	13,03	55,07	386,22		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	155/15/10	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	60	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:	620	19,20	24,00	75,10	637,10		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,67	5,65	20,12	146,00	445	2016
Итого за прием пищи:	250	8,46	8,15	29,90	285,65		
Ужин							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,44	3,09	4,00	49,65	12	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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 СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	12,31	14,96	46,20	439,25		
Всего за день:		52,18	60,24	225,27	1 838,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	180	5,35	5,77	15,71	183,00	96	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	10,80	15,92	42,73	403,60		
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 КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,00	1,90	8,00	111,80	92	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,60	4,40	9,90	89,70	132	2012
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 МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
МАРМЕЛАД	50	0,00	0,00	35,00	130,00	К/К	
Итого за прием пищи:	250	1,60	1,30	46,51	194,04		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,80	156,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,32	3,91	8,90	133,46	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,08	0,10	20,00	102,09	394	2021
ХЛЕБ СЕБЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	14,08	9,71	54,00	458,55		
Всего за день:		48,56	52,37	244,59	1 754,34		

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,20	6,00	29,00	154,60	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,00	4,75	25,30	151,40	73	2021
Итого за прием пищи:	410	9,20	13,35	66,70	390,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
Итого за прием пищи:	180	0,20	0,10	19,00	90,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	8,50	2,80	7,77	90,36	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	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 КОГАЛЬМСКИЙ	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							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,76	139,65	419	2016
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,40	3,91	24,00	149,20	541	2021
Итого за прием пищи:	250	9,19	6,41	33,76	288,85		
Ужин							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	38,75	54	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	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 СЕВЕРНЫЙ	50	0,90	0,10	17,00	84,00	14	2008
Итого за прием пищи:	450	10,93	13,97	38,08	395,85		
Всего за день:		59,16	54,87	257,02	1 835,56		

7 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	180	4,60	5,70	28,20	182,50	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	8,31	14,35	53,12	375,23		
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 (КОНСЕРВАРОВАННОГО)	50	1,44	3,40	4,00	49,65	12	2016
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	180	1,72	5,00	13,15	108,00	136	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,00	5,60	17,80	156,00	335	2008
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80	14,40	4,40	4,60	116,00	351	2021
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	23,96	16,80	85,35	646,65		
Полдник							
АЦИДОФИЛИН	200	5,60	6,40	7,60	114,00	420	2016
ПРЯНИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,00	2,30	39,00	148,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	8,60	8,70	46,60	262,00		
Ужин							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,90	13,00	30,90	273,00	227	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	82	2021
Итого за прием пищи:	430	14,40	13,44	55,47	379,20		
Всего за день:		56,17	55,49	269,74	1 745,85		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,43	4,23	38,27	215,00	162/7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,61	460	2021
БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ	40	5,90	7,50	9,90	131,00	66	2021
Итого за прием пищи:	400	12,77	12,90	58,52	403,61		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	14,04	60,22	488	2021
Итого за прием пищи:	180	0,45	0,18	14,04	60,22		
Обед							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ)	50	0,40	0,05	0,75	5,50	149	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	3,80	5,00	10,00	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	0,02	17,60	120,70	325	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	660	20,90	13,57	80,15	571,20		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,79	2,50	9,78	139,65	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	250	7,79	7,40	46,98	278,65		
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,00	4,70	24,00	132,00	470	2016
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	62	2021
Итого за прием пищи:	460	11,04	10,22	88,10	464,40		
Всего за день:		52,95	44,27	287,79	1 778,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,69	9,15	23,70	171,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,26	1,10	10,30	56,73	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2016
Итого за прием пищи:	400	9,40	17,80	48,62	363,73		
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	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	7,61	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	61,80	629,00		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	420	2016
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,00	3,70	24,30	130,00	443	2016
Итого за прием пищи:	250	9,80	8,70	32,70	238,00		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,70	3,05	3,80	45,45	26	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,00	10,00	35,30	280,00	259	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	470	15,90	13,35	78,10	517,45		
Всего за день:		55,25	60,23	249,32	1 784,18		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,50	5,70	27,40	183,50	189/6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,20	6,10	12,94	123,50	3	2016
Итого за прием пищи:	400	9,70	14,40	52,74	391,60		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	180	0,09	0,09	9,81	40,50	492	2021
Итого за прием пищи:	180	0,09	0,09	9,81	40,50		
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	328	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	180	0,20	0,30	15,50	94,00	378	2012
ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	650	29,14	24,59	74,10	671,65		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,51	64,04	460	2021
ЗЕФИР	50	0,20	0,00	37,40	152,00	в/к	
Итого за прием пищи:	250	1,80	1,30	48,91	216,04		
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	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	450	21,02	6,43	79,10	464,60		
Всего за день:		61,76	46,81	264,66	1 784,39		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	558,39	557,95	2 621,94	17 972,02
Среднее значение за период	55,84	55,80	262,19	1 797,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	27,9	59,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	401	164	659	250	457