



Циклическое МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	40,5	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,8	20,3	2,2	238,7	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	380	20,1	29,9	26,9	442,9		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (с 01,11 по 01,06)	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (с 01,06 по 01,11)	60	0,5	0,0	1,4	84,0	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	9,4	9,0	109,9	95	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,8	9,2	3,4	148,0	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,2	19,6	119,5	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,9	83,6	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5		2008
Итого за прием пищи:	720	24,9	24,0	81,6	647,8		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,5	434	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6,0	1,3	36,2	181,9	477	2008
Итого за прием пищи:	250	11,3	5,9	45,0	281,4		
Ужин							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,1	16,4	13,0	268,8	306	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,1	0,0	8,2	33,6	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	н/к	н/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5		2008
Итого за прием пищи:	415	20,1	17,4	47,7	429,1		
Ужин 2							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Всего за день:		81,2	81,4	217,0	1 927,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,0	8,0	11,7	80,5	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,5	6,2	27,4	187,6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	14,7	93,2	430	2008
Итого за прием пищи:	405	12,5	16,6	53,8	361,3		
II Завтрак							
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	56,5	TK№005	
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	3,5	1,8	54,7	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	5,4	8,1	7,5	128,2	67	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	22,8	10,4	3,4	224,1	34	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	3,3	9,0	19,1	170,2	134	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22,0	103,8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	720	36,7	32,1	77,3	797,5		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
Итого за прием пищи:	210	3,2	3,1	39,9	200,2		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	TK№017	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,7	0,6	0,4	63,7	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,1	23,8	147,1	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,6	TK№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,2	12,8	62,0		
Итого за прием пищи:	490	19,8	5,3	47,2	320,2		
Ужин 2							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,7	1,5	6,3	60,0		
Всего за день:		77,7	61,1	229,0	1 795,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,8	6,4	32,4	215,3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
Итого за прием пищи:	400	11,1	10,7	56,2	346,9		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (с 01.11 по 01.08)	60	1,0	3,1	4,9	52,6	40	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (с 01.08 по 01.11)	60	0,6	0,1	2,3	14,4	14	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	4,5	4,0	165,0	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	11,5	16,4	11,3	238,4	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	34,8	201,4	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	170	0,0	0,0	0,0	0,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	700	27,0	29,4	78,5	773,9		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	26,4	104,8	976	2012
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		2008
Итого за прием пищи:	210	1,2	1,1	48,6	211,0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130	24,2	16,5	31,4	377,7	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2008
Итого за прием пищи:	395	37,2	27,0	54,7	617,5		
Ужин 2							
БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5		2008
Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5		
Всего за день:		82,0	72,4	256,1	2 087,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	82,0	4	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,5	6,2	27,7	185,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11,4	13,3	49,4	349,3		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,1	3,6	14,7	107,7	100	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	12,2	5,0	6,2	119,2	251	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10,8	24,7	209,4	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	720	23,7	20,4	82,7	610,9		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,5	5,2	30,2	202,3	249	2014
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	250	9,4	5,4	47,8	277,4		
Ужин							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,1	18,5	20,3	332,0	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,6	TK№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	410	24,8	19,5	53,0	488,1		
Ужин 2							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Всего за день:		74,5	62,6	246,4	1 843,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	190	5,8	8,4	25,7	203,0	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	18,6	108,7	430	2008
Итого за прием пищи:	410	13,3	20,0	57,6	403,7		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,0	9,1	7,2	115,1	43	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,6	3,4	12,4	87,1	77	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70/44	18,6	26,9	4,5	334,4	312	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125,2	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	49,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	764	27,4	47,2	72,8	827,3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	25,5	103,8	405	2008
Итого за прием пищи:	210	2,4	3,0	47,8	228,9		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,8	15,6	29,4	355,0	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	385	35,8	26,1	52,7	594,8		
Ужин 2							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,7	1,5	6,3	60,0		
Всего за день:		82,0	98,2	247,0	2 161,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	40,5	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,8	17,7	2,3	216,5	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
Итого за прием пищи:	380	17,5	24,5	29,1	388,6		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (с 01,11 по 01,06)	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (с 01.06 по 01.11)	60	0,5	0,0	1,4	84,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,9	4,0	20,5	138,3	81	2012
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,9	15,9	0,8	201,9	289	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,1	23,8	147,1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,7	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	710	27,1	30,2	81,5	708,9		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,2	2,9	24,1	147,5	479	2008
Итого за прием пищи:	250	7,1	3,1	41,7	222,6		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	15,7	15,6	265,3	309	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	170	5,2	1,9	3,3	0,0	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	460	24,7	18,6	43,4	389,6		
Ужин 2							
БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5		2008
Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5		
Всего за день:		82,3	80,4	211,5	1 839,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,7	7,7	32,3	225,9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	400	13,6	14,8	54,0	389,6		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (с 01.11 по 01.06)	60	1,0	3,1	4,9	52,6	40	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (с 01.06 по 01.11)	60	0,6	0,1	2,3	14,4	14	
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,8	6,7	9,6	125,7		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,2	4,2	6,1	106,8	263	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10,8	24,7	209,4	134	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,9	119,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	720	26,6	26,9	94,7	730,3		
Полдник							
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,2	87,8	376	2012
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		2008
Итого за прием пищи:	210	1,2	1,1	44,4	194,0		
Ужин							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	9,7	15,4	36,2	323,7	210	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,1	0,0	8,2	33,6	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,2	12,7	61,2	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	415	13,7	16,3	59,8	484,0		
Ужин 2							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Всего за день:		59,8	62,3	278,9	1 924,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,5	6,2	27,4	187,6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	14,7	93,2	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9,9	10,7	57,9	348,8		
II Завтрак							
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	56,5	TK№005	
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,2	2,5	7,3	57,4	51	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,4	6,1	109,5	88	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	22,8	10,4	3,4	224,1	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	130	2,1	6,0	11,6	108,4	344	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,8	60,8	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	720	35,4	26,3	66,7	676,7		
Полдник							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,6	5,2	40,5	230,8	471	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	250	6,5	5,4	58,1	305,9		
Ужин							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	15,5	23,7	13,0	327,2	308	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,8	57,4	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	440	19,2	24,8	50,3	501,1		
Ужин 2							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,7	1,5	6,3	60,0		
Всего за день:		76,5	71,2	243,8	1 949,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,2	9,0	22,6	195,4	189	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,9	2,2	6,0	69,8	492	2008
Итого за прием пищи:	400	12,3	15,3	37,6	321,0		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,9	6,4	8,2	110,2	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,4	4,4	5,2	102,3	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,3	143,9	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	720	21,9	17,0	71,8	531,0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	49,0	431	2008
Итого за прием пищи:	210	2,5	2,9	34,1	174,1		
Ужин							
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/25	7,5	8,6	9,3	146,1	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,3	32,8	207,8	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	170	5,2	1,9	3,3	0,0	TK№022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
Итого за прием пищи:	425	23,5	16,7	68,9	469,4		
Ужин 2							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	79,5		
Всего за день:		65,0	56,1	228,2	1 622,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,0	8,1	11,6	80,5	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,7	7,5	25,6	169,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	18,6	108,7	430	2008
Итого за прием пищи:	405	11,7	18,0	55,8	358,4		
II Завтрак							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	3,5	1,8	54,7	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,1	4,6	7,8	87,8	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,9	19,4	15,4	309,4	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,0	TK №048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	690	26,7	28,6	57,5	608,0		
Полдник							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
Итого за прием пищи:	210	3,2	3,1	39,9	200,2		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,7	15,5	29,3	354,5	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,0	0,8	12,0	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	385	35,7	26,1	52,6	594,3		
Ужин 2							
БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5		2008
Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5		
Всего за день:		83,2	79,8	221,6	1 890,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минерал	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг
Итого за весь период	764,2	725,5	2 379,5	19 041,1	8,14	687,64	23,39	11,45	14,20	#####	##
Среднее значение за период	76,4	72,6	238,0	1 904,1	0,81	68,76	2,34	1,15	1,42	845,97	##
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	34,3	49,6								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Сад 24 часа	398	100	717	226	419	150