

ЗАКЛЮЧЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун И.Н.

ИП Позигун И.Н.

СОГЛАСОВАНО

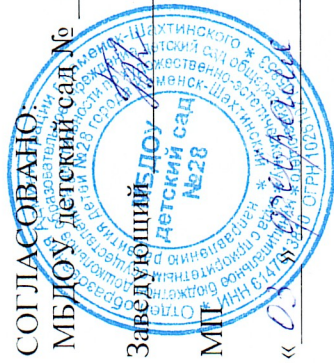
МБДОУ детский сад № 28

Заведующий ДОУ И.Н. Позигун

МП

И.Н. Позигун 2025 г.

« 02 » Февраля 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ (ПЕРСПЕКТИВНОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ

МБДОУ детский сад

г. Каменск-Шахтинский Ростовской области

Возрастная категория: для детей с 1 года до 3 лет, с 3 до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ 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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,36 | 5,41 | 29,00 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 13 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 7,76 | 16,60 | 60,31 | | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,70 | 0,55 | 4,02 | 31 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 8,72 | 7,70 | 19,36 | 81 | 2012 |
| ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ | 70 | 7,30 | 14,78 | 8,14 | 278 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 25,51 | 26,64 | 96,67 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,57 | 3,03 | 7,44 | 264 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,28 | 2,72 | 13,46 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 21,15 | 13,03 | 77,66 | | |
| Всего за день: | | 54,82 | 56,67 | 244,44 | | 1615,98 |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур | |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | Углеводы, г |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ | 200 | 10,34 | 15,56 | 19,83 | 225,85 | 113 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2,43 | 0,92 | 29,61 | 134,50 | 2 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,75 | 39,80 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 12,97 | 16,48 | 59,19 | 400,15 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50 | 0,75 | 0,54 | 2,99 | 20,30 | 41 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5,40 | 9,02 | 12,46 | 97,66 | 58 | 2012 |
| ЖАРКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ | 180 | 10,48 | 22,79 | 20,26 | 328,38 | 276 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | 48,32 | ТК№048 | |
| Итого за прием пищи: | 690 | 20,93 | 32,94 | 74,23 | 623,60 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА) | 180 | 22,53 | 12,39 | 30,78 | 328,90 | 220 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий) | 50 | 1,03 | 1,58 | 6,45 | 47,77 | 354 | 2012 |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | | 2008 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,22 | 37,83 | ТК№022 | |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 29,96 | 19,41 | 68,65 | 583,10 | | |
| Всего за день: | | 64,35 | 68,93 | 211,87 | 1656,34 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 8,43 | 14,18 | 28,58 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/10/8 | 3,82 | 9,58 | 10,10 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,61 | 1,21 | 12,08 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 438 | 13,86 | 24,97 | 50,76 | | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0,72 | 1,99 | 3,95 | 56 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 200 | 2,61 | 5,12 | 14,37 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 70 | 17,00 | 15,70 | 12,07 | 256 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,04 | 0,04 | 9,55 | 396 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 27,20 | 26,81 | 84,88 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 70 | 6,61 | 14,38 | 8,66 | 306 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| СДОБА САХАРНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 467 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 16,97 | 21,31 | 87,77 | | |
| Всего за день: | | 58,52 | 73,19 | 233,21 | | 1676,80 |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,59 | 6,44 | 30,20 | 279,29 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 9,03 | 37,32 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 9,58 | 9,51 | 49,27 | 400,37 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,85 | 0,54 | 3,06 | 20,99 | 39 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 1,88 | 2,53 | 12,92 | 82,15 | 98 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ | 200 | 14,86 | 13,93 | 33,95 | 350,90 | 304 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,01 | 0,00 | 13,72 | 54,87 | 379 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 21,78 | 17,47 | 90,65 | 637,85 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 150 | 12,52 | 9,84 | 34,53 | 174,49 | 212 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,96 | 2,09 | 6,60 | 49,09 | 351 | 2012 |
| СДОБА ПОСЫПНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,37 | 1,10 | 10,23 | 56,51 | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 19,37 | 17,10 | 91,88 | 499,16 | | |
| Всего за день: | | 51,22 | 44,18 | 241,60 | 1586,87 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,65 | 12,78 | 28,37 | 197,11 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 10,11 | 21,93 | 52,39 | 385,64 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 50 | 0,73 | 0,05 | 4,27 | 20,37 | 135 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,80 | 7,02 | 10,14 | 94,46 | 66 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЕЖИКИ) | 70 | 6,50 | 15,95 | 8,60 | 204,00 | 285 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 130 | 7,87 | 6,68 | 24,07 | 123,97 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 23,09 | 30,17 | 82,79 | 606,57 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 213 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 130 | 2,10 | 3,20 | 13,11 | 131,75 | 350 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,96 | 2,44 | 12,10 | 83,14 | 433 | 2008 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,22 | 37,83 | TK№022 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,64 | 13,89 | 73,52 | 525,33 | | |
| Всего за день: | | 49,24 | 66,39 | 218,50 | 1564,54 | | |

6 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 С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,70 | 12,04 | 24,47 | 184,24 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,75 | 39,80 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 10,20 | 23,23 | 56,62 | 423,94 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,75 | 0,64 | 3,52 | 22,92 | 37 | 2012 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 2,56 | 7,44 | 17,79 | 98,81 | 101 | 2008 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ | 70 | 14,26 | 15,19 | 13,65 | 248,38 | 305 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 130 | 2,49 | 2,88 | 14,64 | 94,36 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | 48,32 | ТК№048 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 24,35 | 26,75 | 88,12 | 641,73 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 180/20 | 9,97 | 9,24 | 76,18 | 427,33 | 449 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,22 | 37,83 | ТК№022 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 15,59 | 14,14 | 102,40 | 607,56 | | |
| Всего за день: | | 50,64 | 64,22 | 256,94 | 1722,72 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 9,19 | 10,02 | 75,94 | 212,91 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/10 | 1,58 | 8,37 | 10,12 | 122,16 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,51 | 1,21 | 11,24 | 62,22 | | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 12,28 | 19,60 | 97,30 | 397,29 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,70 | 0,55 | 4,02 | 23,82 | 31 | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 180/20 | 5,22 | 2,82 | 32,37 | 156,57 | 81 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 70 | 6,42 | 13,48 | 5,46 | 169,64 | 306 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 164,56 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,04 | 0,04 | 9,45 | 38,49 | 396 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20,51 | 20,41 | 103,50 | 661,63 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| СУП ГРЕЧЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,83 | 7,55 | 21,44 | 177,64 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА САХАРНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,61 | 1,21 | 12,08 | 65,99 | 395 | 2012 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" | 50 | 0,00 | 0,00 | 4,61 | 18,92 | TK№022 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 13,09 | 12,55 | 78,89 | 481,98 | | |
| Всего за день: | | 46,37 | 52,66 | 289,49 | 1590,39 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 11,22 | 14,89 | 36,64 | 263,09 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 9,03 | 37,32 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 15,21 | 17,96 | 55,71 | 384,17 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50 | 0,75 | 0,54 | 2,99 | 20,30 | 41 | 2008 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2,10 | 4,63 | 7,24 | 81,78 | 75 | 2008 |
| КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ | 70 | 8,99 | 9,23 | 7,55 | 235,45 | 272 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 114,01 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 200 | 0,23 | 0,05 | 16,37 | 66,61 | 382 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 18,90 | 18,41 | 79,09 | 647,09 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 213 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 160 | 4,05 | 5,35 | 13,47 | 175,13 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,34 | 3,15 | 29,48 | 159,26 | 472 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 | 400 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 18,94 | 17,48 | 61,64 | 537,32 | | |
| Всего за день: | | 53,45 | 54,25 | 206,24 | 1615,58 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,78 | 9,14 | 29,19 | 161,42 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2,39 | 0,90 | 28,23 | 130,82 | 2 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,28 | 2,72 | 13,46 | 92,43 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 12,45 | 12,76 | 70,88 | 384,67 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 50 | 0,73 | 0,05 | 4,27 | 20,37 | 135 | 2012 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,57 | 5,52 | 24,15 | 181,47 | 85 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 200 | 23,22 | 26,34 | 28,35 | 258,72 | 309 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,96 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 32,70 | 32,38 | 92,48 | 624,33 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 25,83 | 11,17 | 44,90 | 387,54 | 229 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) | 55 | 1,13 | 3,25 | 7,06 | 66,06 | 354 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| НАПИТОК "ВИТОШКА" | 100 | 0,00 | 0,00 | 9,22 | 37,83 | ТК№022 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 28,19 | 15,89 | 81,25 | 590,01 | | |
| Всего за день: | | 73,83 | 61,13 | 254,41 | 1648,50 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,06 | 7,43 | 35,95 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,75 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 9,62 | 16,58 | 60,81 | | 419,56 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | | 49,49 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП" | 50 | 0,86 | 0,55 | 2,54 | 35 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,55 | 7,45 | 17,79 | 109 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 70/20 | 9,06 | 5,03 | 9,87 | 245 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 130 | 2,98 | 3,03 | 31,25 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | TK№048 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 19,75 | 16,65 | 99,97 | | 584,62 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 110 | 9,41 | 10,67 | 2,50 | 214 | 2008 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,40 | 3,99 | 7,90 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| СДОБА ПОСЫПНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 467 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 21,68 | 22,95 | 58,36 | | 532,03 |
| Всего за день: | | 51,54 | 56,28 | 228,94 | | 1585,70 |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 553,98 | 597,90 | 2385,64 | 16263,41 |
| Среднее значение за период | 55,40 | 59,79 | 238,56 | 1626,34 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,63 | 33,09 | 53,29 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Категория питающихся | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|----------------------|---------|------------|------|---------------------|
| Сад 12 часов | 439 | 100 | 709 | 508 |

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 4,81 | 4,94 | 26,20 | 168,30 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 13 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,00 | 8,04 | 32,55 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 6,07 | 10,54 | 45,44 | 300,80 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ | 30 | 0,43 | 0,33 | 2,40 | 14,30 | 31 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 7,85 | 6,93 | 17,43 | 63,05 | 81 | 2012 |
| ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ | 60 | 6,26 | 12,68 | 6,95 | 139,25 | 278 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 3,89 | 2,70 | 24,91 | 139,65 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,59 | 26,32 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 21,28 | 22,94 | 76,80 | 470,72 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 60 | 8,20 | 2,64 | 6,38 | 84,88 | 264 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,44 | 3,26 | 16,56 | 105,67 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,46 | 2,04 | 10,13 | 69,43 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 18,75 | 11,73 | 71,89 | 471,67 | | |
| Всего за день: | | 46,50 | 45,61 | 203,93 | 1290,19 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 180 | 9,31 | 14,00 | 17,85 | 115,45 | 113 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2,43 | 0,92 | 29,61 | 134,50 | 2 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,18 | 0,00 | 8,87 | 36,21 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 11,92 | 14,92 | 56,33 | 286,16 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 30 | 0,43 | 0,32 | 1,80 | 12,24 | 41 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4,85 | 8,11 | 11,21 | 73,23 | 58 | 2012 |
| ЖАРКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ | 150 | 8,73 | 18,97 | 16,87 | 273,35 | 276 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,70 | 36,44 | ТК№048 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,95 | 27,79 | 57,10 | 483,41 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА) | 150 | 18,77 | 10,33 | 25,66 | 274,11 | 220 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий) | 50 | 1,03 | 1,58 | 6,45 | 47,77 | 354 | 2012 |
| ПРЯНИКИ | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 | | 2008 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 26,20 | 17,35 | 54,31 | 490,48 | | |
| Всего за день: | | 55,56 | 60,16 | 177,53 | 1309,54 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 7,58 | 12,76 | 25,72 | 138,62 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/8/6 | 3,36 | 7,36 | 10,09 | 120,49 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1,45 | 1,10 | 10,97 | 59,78 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 394 | 12,39 | 21,22 | 46,78 | 318,89 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 30 | 0,43 | 1,19 | 2,37 | 21,98 | 56 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 180 | 2,35 | 4,61 | 12,94 | 101,74 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 60 | 14,57 | 13,45 | 10,34 | 161,04 | 256 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,24 | 2,98 | 15,19 | 96,85 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,03 | 0,03 | 7,23 | 29,38 | 396 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 22,47 | 22,57 | 66,58 | 499,14 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 70 | 6,61 | 14,38 | 8,66 | 192,58 | 306 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 3,89 | 2,70 | 24,91 | 139,65 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА САХАРНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,08 | 0,00 | 6,75 | 27,28 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 16,23 | 20,87 | 81,08 | 578,94 | | |
| Всего за день: | | 51,58 | 64,75 | 204,24 | 1446,46 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 5,03 | 5,80 | 27,20 | 201,91 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,13 | 0,00 | 8,24 | 34,09 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 9,01 | 8,87 | 45,48 | 319,76 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 1,70 | 2,33 | 11,63 | 62,15 | 98 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 30 | 0,51 | 0,32 | 1,84 | 12,60 | 39 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ | 150 | 11,15 | 10,45 | 25,48 | 263,35 | 304 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,01 | 0,00 | 10,38 | 41,50 | 379 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,22 | 13,40 | 67,84 | 467,75 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 130 | 9,50 | 7,85 | 29,06 | 147,81 | 212 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,96 | 2,09 | 6,60 | 49,09 | 351 | 2012 |
| СДОБА ПОСЫПАНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,37 | 1,10 | 10,23 | 56,51 | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 16,33 | 15,09 | 85,92 | 470,13 | | |
| Всего за день: | | 42,06 | 37,46 | 209,04 | 1307,13 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 6,88 | 11,50 | 25,53 | 123,18 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,00 | 8,04 | 32,55 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9,34 | 20,65 | 48,68 | 308,23 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 30 | 0,44 | 0,03 | 2,56 | 12,22 | 135 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3,43 | 6,32 | 9,14 | 88,98 | 66 | 2012 |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (ЕЖИКИ) | 60 | 5,57 | 13,68 | 7,38 | 174,88 | 285 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 110 | 6,66 | 5,65 | 20,35 | 105,33 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,59 | 26,32 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 18,95 | 25,98 | 64,54 | 495,88 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНое | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 213 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 140 | 2,27 | 3,46 | 14,16 | 142,34 | 350 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,46 | 2,04 | 10,13 | 69,43 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 15,31 | 13,75 | 63,38 | 484,38 | | |
| Всего за день: | | 44,00 | 60,78 | 186,39 | 1335,49 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 6,94 | 10,85 | 22,04 | 153,28 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 13 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,55 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,18 | 0,00 | 8,78 | 35,82 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 8,28 | 16,45 | 42,02 | 289,05 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ | 30 | 0,45 | 0,42 | 2,11 | 14,11 | 37 | 2012 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 2,30 | 6,71 | 16,03 | 74,19 | 101 | 2008 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ | 60 | 12,22 | 13,02 | 11,70 | 213,13 | 305 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 110 | 2,11 | 2,47 | 12,41 | 80,30 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,70 | 36,44 | TK№048 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 20,02 | 23,01 | 69,47 | 506,32 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 150/20 | 8,47 | 7,72 | 66,64 | 369,61 | 449 | 2012 |
| ЯБЛОКО | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 44,65 | | 2008 |
| КЕФИР | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,20 | 11,85 | 81,95 | 493,76 | | |
| Всего за день: | | 41,99 | 51,41 | 203,24 | 1338,62 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 8,27 | 9,02 | 68,36 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/10 | 1,58 | 8,37 | 10,12 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,37 | 1,10 | 10,23 | | |
| Итого за прием пищи: | 390 | 11,22 | 18,49 | 88,71 | 303,39 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ | 30 | 0,43 | 0,33 | 2,40 | 31 | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ | 150/17 | 4,43 | 2,40 | 27,50 | 81 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 60 | 5,49 | 11,62 | 4,69 | 306 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110 | 3,89 | 2,70 | 24,91 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,14 | 0,09 | 7,53 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,03 | 0,03 | 7,13 | 396 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 547 | 16,40 | 17,30 | 80,52 | 508,59 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 5,25 | 6,88 | 19,42 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | | |
| СДОБА САХАРНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 467 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 1,21 | 0,91 | 9,03 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 12,11 | 11,58 | 69,21 | 429,95 | |
| Всего за день: | | 40,23 | 47,47 | 248,24 | 1291,42 | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 10,10 | 13,40 | 32,97 | 172,82 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,13 | 0,00 | 8,24 | 34,09 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 14,08 | 16,47 | 51,25 | 290,67 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 30 | 0,43 | 0,32 | 1,80 | 12,24 | 41 | 2008 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,88 | 4,15 | 6,53 | 73,34 | 75 | 2008 |
| КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ | 60 | 7,08 | 16,25 | 10,90 | 168,89 | 272 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,24 | 2,98 | 15,19 | 96,85 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 150 | 0,18 | 0,04 | 12,35 | 50,30 | 382 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 14,66 | 24,04 | 65,29 | 489,77 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 213 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 3,55 | 4,69 | 11,81 | 153,50 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3,34 | 3,15 | 29,48 | 159,26 | 472 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,22 | 3,64 | 6,98 | 78,57 | 400 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,60 | 16,09 | 58,58 | 499,98 | | |
| Всего за день: | | 46,74 | 57,00 | 184,92 | 1327,42 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 6,10 | 8,23 | 26,27 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/10 | 2,35 | 0,90 | 21,63 | 2 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,96 | 2,44 | 12,10 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,41 | 11,57 | 60,00 | | 303,93 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | | 49,49 |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 30 | 0,44 | 0,03 | 2,56 | 135 | 2012 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4,11 | 4,97 | 21,74 | 85 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 150 | 17,41 | 19,74 | 21,25 | 309 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 6,59 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 25,57 | 25,11 | 75,67 | | 480,51 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 21,53 | 9,31 | 37,46 | 229 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) | 55 | 1,13 | 3,25 | 7,06 | 354 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ) | 15 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,10 | 0,00 | 8,04 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 23,89 | 14,03 | 63,72 | | 484,23 |
| Всего за день: | | 61,36 | 50,81 | 209,19 | | 1318,16 |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 180 | 6,35 | 6,68 | 32,34 | 135,12 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,18 | 0,00 | 8,78 | 35,82 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 8,89 | 15,83 | 56,23 | 323,44 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП" | 30 | 0,52 | 0,33 | 1,53 | 11,46 | 35 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 2,30 | 6,71 | 16,03 | 90,76 | 109 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 60/20 | 8,11 | 4,67 | 8,92 | 112,31 | 245 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 110 | 2,51 | 2,60 | 26,43 | 139,17 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,09 | 0,09 | 8,70 | 36,44 | ТК№048 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 16,38 | 14,70 | 80,13 | 478,29 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 80 | 6,86 | 7,81 | 1,82 | 105,13 | 214 | 2008 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,40 | 3,99 | 7,90 | 73,30 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | | |
| СДОБА ПОСЫПНАЯ | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| КЕФИР | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 79,50 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 18,26 | 19,34 | 56,48 | 477,36 | | |
| Всего за день: | | 44,02 | 49,97 | 202,64 | 1328,58 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 474,04 | 525,43 | 2029,36 | 13293,00 |
| Среднее значение за период | 47,40 | 52,54 | 202,94 | 1329,30 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,26 | 35,57 | 50,16 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Категория питающихся | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|----------------------|---------|------------|------|---------------------|
| Ясли 12 часов | 393 | 100 | 565 | 412 |