

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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 рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 90 | 2.9 | 2.7 | 18.5 | 109.6 | 209 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 195 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.5 | 263 (с.429) | 2004 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5.3 | 11.0 | 38.9 | 275.5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ | 40 | 1.2 | 4.6 | 4.3 | 62.8 | 42 | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 150 | 4.2 | 6.8 | 9.3 | 115.3 | 33 | 2004 |
| БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.8 | 8.4 | 9.0 | 146.9 | 272 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4.3 | 2.2 | 19.4 | 114.7 | 323 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 31.5 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 542 | 20.7 | 22.3 | 61.2 | 532.4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | | 2008 |
| Морковь отварная кусочек | 20 | 0.3 | 0.0 | 1.3 | 6.8 | | |
| Итого за прием пищи: | 220 | 7.0 | 6.5 | 23.4 | 185.6 | | |
| Всего за день: | | 33.6 | 39.9 | 134.6 | 1 040.8 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 4.1 | 5.3 | 12.1 | 113.8 | 94 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 163 | 3.7 | 3.9 | 12.5 | 100.6 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 37 | 4.0 | 3.2 | 14.9 | 105.1 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11.8 | 12.4 | 39.5 | 319.5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОРШКОМ | 40 | 0.7 | 1.4 | 3.0 | 27.4 | 28 | |
| СУП С КУРОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3.7 | 4.1 | 13.5 | 106.4 | 70 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРОЙ | 150 | 16.1 | 19.5 | 17.9 | 311.2 | 157 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ | 30 | 0.4 | 2.2 | 2.6 | 31.8 | 333 | |
| СОК | 155 | 0.8 | 0.2 | 15.7 | 66.7 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16 | 1.2 | 0.1 | 8.0 | 37.9 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 573 | 24.9 | 27.8 | 73.4 | 642.6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 10.1 | 5.9 | 30.1 | 215.1 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4.5 | 5.0 | 7.3 | 93.1 | 255 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 220 | 14.6 | 10.9 | 37.4 | 308.2 | | |
| Всего за день: | | 51.7 | 51.5 | 160.1 | 1 330.3 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.1 | 5.4 | 17.6 | 136.1 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 158 | 3.2 | 3.3 | 12.8 | 94.9 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 42 | 3.9 | 7.1 | 15.5 | 141.5 | | 2012 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 35 | 3.8 | 3.4 | 0.2 | 46.6 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 385 | 15.0 | 19.2 | 46.1 | 419.1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 60.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 60.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0.3 | 0.0 | 0.7 | 5.2 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 4.7 | 6.7 | 9.0 | 116.3 | 67 | 2012 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 97 | 19.2 | 8.4 | 2.5 | 162.4 | 231 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.4 | 4.5 | 15.5 | 112.1 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 34.2 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 603 | 29.8 | 20.1 | 55.5 | 526.9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 180 | 3.6 | 2.7 | 5.4 | 86.4 | | 2008 |
| ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ | 50 | 6.1 | 9.5 | 49.5 | 308.1 | 491 | 2012 |
| Морковь отварная кусочек | 20 | 0.3 | 0.0 | 1.3 | 6.8 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 10.0 | 12.2 | 56.2 | 401.3 | | |
| Всего за день: | | 55.7 | 51.7 | 165.9 | 1 407.3 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 7.4 | 12.3 | 4.2 | 157.7 | 214 | 2008 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 1.2 | 0.1 | 2.5 | 15.5 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.8 | 11.9 | 84.4 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 12.8 | 19.9 | 28.9 | 347.4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0.8 | 4.0 | 2.5 | 49.8 | 28 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 150 | 5.0 | 6.4 | 12.1 | 126.5 | 62 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 50/30 | 13.7 | 6.6 | 3.5 | 144.6 | 261 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 1.7 | 1.9 | 18.0 | 96.0 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 241 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 586 | 25.1 | 19.4 | 66.1 | 556.7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ | 100 | 17.5 | 11.7 | 22.6 | 268.7 | 220 | 2008 |
| СГУЩЕННОЕ МОЛОКО | 10 | 0.7 | 0.8 | 5.4 | 31.8 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 4.5 | 4.8 | 15.5 | 124.7 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 290 | 22.7 | 17.3 | 43.5 | 425.2 | | |
| Всего за день: | | 62.1 | 57.1 | 159.5 | 1 425.3 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4.2 | 6.1 | 17.3 | 141.0 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 7.4 | 32.2 | 431 | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 46 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | | |
| Итого за прием пищи: | 366 | 10.9 | 11.2 | 35.3 | 286.9 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ | 150 | 10.6 | 4.7 | 10.4 | 127.5 | 151 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 60 | 11.5 | 10.8 | 9.1 | 179.1 | 282 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 60 | 1.4 | 2.4 | 6.2 | 52.9 | 132 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.5 | 4.7 | 14.5 | 110.6 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 241 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 8 | 0.6 | 0.0 | 4.0 | 18.9 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 28.6 | 22.9 | 61.7 | 569.6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | 0.0 | 0.0 | 10.6 | 42.5 | 411 | 2008 |
| Морковь отварная кусочек | 30 | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10.2 | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.7 | 28.1 | 123.5 | | |
| Всего за день: | | 41.1 | 34.9 | 136.2 | 1 027.3 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 140 | 4.7 | 5.0 | 18.5 | 138.5 | 210 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ я | 35 | 2.5 | 1.8 | 18.0 | 98.6 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 175 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 263 (с.429) | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7.3 | 6.8 | 43.5 | 265.4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 40 | 0.6 | 2.4 | 3.7 | 39.2 | 45 | 2012 |
| СУП СБОРНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3.4 | 5.8 | 7.5 | 96.4 | 66 | |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 160 | 13.4 | 12.6 | 24.0 | 262.7 | 266 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0.2 | 0.0 | 6.5 | 31.5 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 557 | 21.5 | 21.3 | 66.9 | 550.2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 160 | 4.8 | 1.6 | 6.8 | 64.3 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 2.6 | 3.4 | 26.0 | 146.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 195 | 7.4 | 5.0 | 32.8 | 210.3 | | |
| Всего за день: | | 36.8 | 33.2 | 154.3 | 1 073.2 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 6.3 | 9.1 | 22.0 | 196.6 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 163 | 2.5 | 2.5 | 10.6 | 75.6 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 1 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 12 | 1.5 | 1.4 | 0.1 | 19.0 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11.8 | 17.7 | 43.0 | 381.0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 60.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.6 | | 2008 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | 150 | 1.2 | 3.5 | 7.6 | 69.1 | | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 120 | 19.3 | 26.0 | 14.0 | 367.7 | 310 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 241 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 502 | 23.6 | 29.9 | 45.1 | 546.7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 100 | 14.8 | 9.7 | 12.5 | 199.1 | 227 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 24.4 | 263 (с.429) | 2004 |
| Морковь отварная кусочек | 30 | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10.2 | | |
| Итого за прием пищи: | 280 | 15.3 | 9.7 | 20.5 | 233.7 | | |
| Всего за день: | | 51.1 | 57.7 | 118.4 | 1 221.4 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ | 150 | 7.0 | 8.4 | 25.5 | 206.3 | 177 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 158 | 3.3 | 3.4 | 8.6 | 79.8 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 42 | 3.9 | 7.1 | 15.5 | 141.5 | | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 14.2 | 18.9 | 49.6 | 427.6 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Итого за прием пищи: | 110 | 0.6 | 0.1 | 11.1 | 47.3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 40 | 1.2 | 4.6 | 4.3 | 62.8 | 43 | |
| Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне | 150 | 4.3 | 4.2 | 13.0 | 108.3 | 42 | |
| ЁЖИКИ МЯСНЫЕ | 120 | 13.7 | 13.9 | 10.4 | 221.7 | 267 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 241 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1.3 | 0.1 | 8.5 | 40.3 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 509 | 22.5 | 23.1 | 53.7 | 513.7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ | 50 | 3.2 | 3.6 | 23.0 | 139.2 | 200 | 2012 |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.0 | 79.5 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7.6 | 7.4 | 29.0 | 218.7 | | |
| Всего за день: | | 44.9 | 49.5 | 143.4 | 1 207.3 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 11.3 | 15.8 | 5.4 | 209.1 | 219 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.8 | 11.5 | 82.9 | 395 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15.5 | 19.2 | 27.2 | 344.4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 150 | 3.4 | 4.5 | 9.4 | 91.9 | 58 | 2011 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 14.4 | 2.8 | 6.3 | 107.7 | 239 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.4 | 4.5 | 15.5 | 112.1 | 335 | 2008 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.1 | 0.1 | 7.6 | 34.2 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1.3 | 0.1 | 8.5 | 40.3 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 578 | 24.4 | 15.9 | 63.1 | 495.0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 100 | 10.4 | 12.3 | 14.8 | 213.7 | 154 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 30 | 0.0 | 0.0 | 2.1 | 8.5 | 411 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | 0.0 | 6.0 | 24.4 | 263 (с.429) | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 10.5 | 12.3 | 22.9 | 246.6 | | |
| Всего за день: | | 51.9 | 47.9 | 134.2 | 1 182.0 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5.7 | 7.8 | 23.7 | 188.2 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.5 | 4.7 | 10.3 | 89.8 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 180 | 5.8 | 6.3 | 16.2 | 146.4 | 394 | 2012 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 46 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 213 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 401 | 18.0 | 23.3 | 50.5 | 485.7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 4.1 | 7.7 | 11.5 | 132.6 | 66 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 14.5 | 14.4 | 15.6 | 249.5 | 258 | 2008 |
| СОК | 155 | 0.8 | 0.2 | 15.7 | 66.7 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59.2 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | | 2008 |
| СОЛЬ | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| Итого за прием пищи: | 511 | 23.3 | 22.8 | 68.0 | 569.2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 60 | 11.5 | 30.2 | 26.2 | 422.9 | 451 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.5 | 30.1 | 411 | 2008 |
| Морковь отварная кусочек | 30 | 0.4 | 0.0 | 2.0 | 10.2 | | |
| Итого за прием пищи: | 240 | 11.9 | 30.2 | 35.7 | 463.2 | | |
| Всего за день: | | 54.7 | 76.8 | 175.2 | 1 614.1 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 483,6 | 500,2 | 1481,8 | 12529,0 |
| Среднее значение за период | 48.4 | 50.0 | 148.2 | 1 252.9 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.4 | 35.9 | 48.7 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10 часов | 363 | 104 | 553 | 238 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023