

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	115	4.1	3.4	25.9	150.8	209	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.0	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
Итого за прием пищи:	400	7.1	22.0	51.5	434.0		
II Завтрак							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.5	165.0		2000
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	9.5	165.0		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	60	1.2	3.1	8.3	66.2	42	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	180	3.6	5.7	11.2	111.8	33	2004
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.8	12.2	10.5	194.7	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.9	5.4	22.2	157.2	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.1	39.6	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	662	23.1	26.7	77.4	647.0		
Полдник							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		2008
Морковь отварная кусочек	60	0.8	0.1	4.0	20.4		
Итого за прием пищи:	290	8.9	8.0	34.3	251.5		
Всего за день:		39.1	56.7	172.7	1 497.5		

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	180	5.1	7.4	15.7	150.9	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.3	90.1	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	47	5.1	4.1	18.7	132.6		2012
Итого за прием пищи:	407	12.9	14.3	47.7	373.6		
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	60	1.1	2.1	4.5	41.5	28	
СУП С КУРОЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.9	4.9	12.9	111.6	70	2011
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРОЙ	180	18.9	22.8	21.5	367.1	157	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.4	2.2	2.6	31.8	333	
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.1	11.0	52.1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	693	29.4	32.6	86.8	759.0		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	12.6	6.7	34.8	251.5		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.4	9.4	117.2	255	2004
Итого за прием пищи:	270	18.2	13.1	44.2	368.7		
Всего за день:		60.9	60.4	188.5	1 561.3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.6	5.6	23.4	167.1	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.8	13.0	102.2	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.6	9.7	18.9	186.2		2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	35	3.8	3.4	0.2	46.6	213	2008
Итого за прием пищи:	450	18.7	22.5	55.5	502.1		
II Завтрак							
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0		
МАНДАРИН	70	0.6	0.1	5.3	26.6		2008
Итого за прием пищи:	170	1.1	0.2	15.4	69.6		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5.1	6.2	12.8	128.2	67	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	20.4	9.2	3.0	176.5	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.8	2.9	16.2	102.6	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	9.9	44.1	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.1	11.0	52.1		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	748	33.1	18.9	70.0	588.8		
Полдник							
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0		2008
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	60	8.1	11.2	65.6	395.3	491	2012
Итого за прием пищи:	260	12.1	14.2	71.6	491.3		
Всего за день:		65.0	55.8	212.5	1 651.8		

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	160	9.1	15.1	5.2	194.3	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	13.1	89.3	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
Итого за прием пищи:	435	15.1	31.3	33.4	477.8		
II Завтрак							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	0.0	0.0	0.0	73.4		2000
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	190	1.5	0.5	21.0	169.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	6.1	3.8	74.7	28	2011
БОРЩ С МЯСОМ	200	4.6	6.3	10.6	118.0	62	2012
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	16.9	6.7	3.1	161.2	261	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	3.6	32.3	174.4	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	241	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	700	29.7	23.1	83.6	684.2		
Полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	130	21.8	15.1	19.7	306.3	220	2008
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	15	1.0	1.2	8.1	47.7		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3.6	3.7	12.2	97.4	394	2012
Итого за прием пищи:	345	26.4	20.0	40.0	451.4		
Всего за день:		72.7	74.9	178.0	1 782.8		

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	180	7.1	7.6	25.8	201.4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.2	34.6	431	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	1	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.2	4.7	0.3	64.3		
Итого за прием пищи:	446	15.5	13.5	54.9	405.1		
II Завтрак							
СОК	95	0.5	0.1	9.6	40.9		
МАНДАРИН	60	0.5	0.1	4.5	22.8		2008
Итого за прием пищи:	155	1.0	0.2	14.1	63.7		
Обед							
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	180	14.7	6.0	9.2	151.4	151	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	13.6	12.7	10.6	210.3	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.8	2.9	16.2	102.6	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1.6	2.3	7.2	57.6	132	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	241	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	661	35.2	24.2	67.0	630.4		
Полдник							
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	12.8	51.0	411	2008
Морковь отварная кусочек	50	0.6	0.0	3.3	17.0		
Итого за прием пищи:	280	1.4	1.0	39.3	174.2		
Всего за день:		53.1	38.9	175.3	1 273.4		

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	165	7.1	6.7	30.8	212.9	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.1	28.8	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ	55	4.0	2.4	28.0	149.4		
Итого за прием пищи:	400	11.2	9.1	65.9	391.1		
II Завтрак							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	9.5	165.0		2000
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	9.5	165.0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	4.9	4.8	67.0	45	2012
СУП СБОРНЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4.5	6.8	10.0	119.9	66	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	16.1	13.3	40.4	346.5	266	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	9.1	39.6	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	701	25.5	25.4	90.4	697.9		
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	79.8	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9		2008
Итого за прием пищи:	270	11.3	8.9	60.5	371.7		
Всего за день:		48.0	43.4	226.3	1 625.7		

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	180	5.9	9.6	21.5	197.2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.4	4.7	12.8	111.9	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
Итого за прием пищи:	405	12.0	27.6	46.2	483.9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	60.0		2008
СОК	95	0.5	0.1	9.6	40.9		
Итого за прием пищи:	195	0.9	0.5	19.4	100.9		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.8	9.8		2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200	7.0	7.9	22.1	188.5		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	160	21.3	33.8	18.1	462.6	310	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	241	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	650	31.4	42.1	65.8	769.4		
Полдник							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	19.2	12.6	16.0	258.2	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.2	29.3	263 (с.429)	2004
Морковь отварная кусочек	30	0.4	0.0	2.0	10.2		
Итого за прием пищи:	340	19.7	12.6	25.2	297.7		
Всего за день:		64.0	82.8	156.6	1 651.9		

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	180	8.4	8.5	30.8	234.2	177	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.9	10.2	91.8	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.6	9.7	18.9	186.2		2012
Итого за прием пищи:	415	17.7	22.1	59.9	512.2		
II Завтрак							
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0		
АПЕЛЬСИН	50	0.5	0.1	4.1	30.0		2008
Итого за прием пищи:	150	1.0	0.2	14.2	73.0		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	1.2	4.6	4.3	62.8	43	
Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4.6	5.9	11.3	117.6	42	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	160	18.1	17.7	24.0	327.2	267	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	241	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	640	27.9	28.6	73.4	663.5		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	60	3.4	4.0	27.5	142.4	200	2012
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	260	9.2	9.0	35.5	248.4		
Всего за день:		55.8	59.9	183.0	1 497.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	13.5	18.8	6.5	249.9	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.3	3.4	11.1	89.3	395	2012
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
Итого за прием пищи:	400	19.8	23.4	38.2	444.0		
II Завтрак							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	90	0.0	0.0	0.0	73.4		2000
АПЕЛЬСИН	70	0.6	0.1	5.7	42.0		2008
Итого за прием пищи:	160	0.6	0.1	5.7	115.4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6		2008
СВЕКОЛЬНИК	200	4.5	7.0	13.1	133.8	58	2011
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	16.3	2.8	11.5	136.1	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3.3	3.3	18.9	118.9	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	9.9	44.1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	5	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	693	27.5	17.1	72.6	558.0		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	14.6	16.6	23.6	305.4	154	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	30	0.0	0.0	2.1	8.5	411	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.2	29.3	263 (с.429)	2004
Итого за прием пищи:	360	14.7	16.6	32.9	343.2		
Всего за день:		62.6	57.2	149.4	1 460.6		

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 ЖИДКАЯ	180	6.1	8.6	27.4	211.6	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	4.9	5.3	13.4	122.5	394	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	21	2.5	2.2	0.1	30.7	213	2008
Итого за прием пищи:	446	15.2	29.4	52.8	539.6		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	5.1	9.9	16.3	175.5	66	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.8	15.8	22.0	285.1	258	2008
СОК	180	0.9	0.2	18.2	77.4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	600	23.8	26.3	82.6	662.9		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	12.5	31.7	29.2	451.9	451	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	11.6	46.4	411	2008
Морковь отварная кусочек	30	0.4	0.0	2.0	10.2		
Итого за прием пищи:	300	12.9	31.7	42.8	508.5		
Всего за день:		53.4	87.9	199.2	1 807.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	574,6	617,9	1841,5	15809,1
Среднее значение за период	57.5	61.8	184.2	1 580.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	35.2	50.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	420	142	675	298

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023