

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			
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	90	2.5	3.6	15.8	105.2	306	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5		2008
КОФЕ	150	0.2	0.0	5.7	23.3	391	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5.2</b>	<b>12.8</b>	<b>35.7</b>	<b>277.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		2008
АПЕЛЬСИН	50	0.5	0.1	4.1	30.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0.9</b>	<b>0.2</b>	<b>11.7</b>	<b>62.3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	60	1.3	3.1	9.3	70.7	42	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ С БОБОВЫМИ	150	7.1	6.0	13.9	138.3	67-68	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.3	11.0	2.9	155.8	246 (с.338)	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2.1	2.7	14.9	92.8	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>25.7</b>	<b>23.3</b>	<b>72.0</b>	<b>601.2</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6		2008
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435	2008
Морковь отварная кусочек	40	0.4	0.0	2.1	10.5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>5.9</b>	<b>5.1</b>	<b>39.0</b>	<b>231.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.7</b>	<b>41.4</b>	<b>158.4</b>	<b>1 172.9</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	6.2	19.2	147.9	167	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	8.4	66.6	391	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ я	28	3.2	2.8	10.3	79.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>9.3</b>	<b>11.5</b>	<b>37.9</b>	<b>294.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
БАНАН	81	1.2	0.4	17.0	77.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>1.6</b>	<b>0.5</b>	<b>24.6</b>	<b>110.1</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0		2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (ПЕРМЬ)	20	1.6	1.1	10.7	59.3	185	2012
СУП ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	3.0	4.5	12.4	102.3	76	2011
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	120	19.5	22.5	3.5	294.4	291	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.4	2.2	2.6	31.8	333	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>26.9</b>	<b>30.6</b>	<b>48.9</b>	<b>579.2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ МАННЫЙ	120	4.4	7.8	18.5	161.5	к/к	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	30	0.0	0.0	7.7	30.9	517	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	2.3	7.6	60.8	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.6</b>	<b>10.1</b>	<b>33.8</b>	<b>253.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>52.7</b>	<b>145.2</b>	<b>1 236.7</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.2	7.0	13.9	136.7	86	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.5	2.6	7.6	64.8	387	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ я	28	3.2	2.8	10.3	79.7		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	23	2.5	2.2	0.1	30.7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>351</b>	<b>12.4</b>	<b>14.6</b>	<b>31.9</b>	<b>311.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		2008
ГРУША	81	0.3	0.2	8.3	38.1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>15.9</b>	<b>70.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ "БУРЯЧОК"	60	0.8	2.8	3.5	42.1	38	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (ПОЛЕВОЙ) С КРУПОЙ	150	4.4	5.8	10.1	110.5	74	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	97	18.4	7.6	2.7	153.4	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2.8	4.7	15.6	116.3	317	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>30.3</b>	<b>21.4</b>	<b>62.9</b>	<b>565.9</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435	2008
ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ	60	5.6	5.7	40.8	236.9	450	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>10.0</b>	<b>9.5</b>	<b>46.8</b>	<b>316.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>45.8</b>	<b>157.5</b>	<b>1 264.6</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7.4	12.3	4.2	157.7	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1.2	0.1	2.5	15.5		
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	8.4	66.0	391	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>12.5</b>	<b>19.6</b>	<b>25.4</b>	<b>329.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
МАНДАРИН	81	0.6	0.2	6.1	30.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>13.7</b>	<b>63.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2.5	3.3	8.0	71.4	42	2011
СВЕКОЛЬНИК	150	3.5	4.8	13.1	110.3	65	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	12.5	11.3	9.2	188.1	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ПЕРМЬ)	80	2.1	4.2	6.9	75.4	311	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>542</b>	<b>23.4</b>	<b>24.0</b>	<b>60.7</b>	<b>553.3</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	22.7	12.4	19.3	283.6	130	2004
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2.1	2.5	16.2	95.4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	2.3	7.6	60.8	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>27.0</b>	<b>17.2</b>	<b>43.1</b>	<b>439.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.9</b>	<b>61.1</b>	<b>142.9</b>	<b>1 385.2</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.1	6.2	17.2	141.6		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.5	2.6	7.6	64.8	387	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.0	4.5	0.3	61.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>13.1</b>	<b>18.0</b>	<b>35.4</b>	<b>357.5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>75</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>7.6</b>	<b>32.3</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	2.8	3.5	42.1	35	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4.8	5.8	8.4	105.5	66	2011
АЗУ	150	11.5	11.1	18.3	219.5	282	2011
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0.1	0.1	11.2	48.0	438	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>21.1</b>	<b>20.3</b>	<b>66.6</b>	<b>535.5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	11.6	32.0	26.8	441.5	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.2	17.2	263 (с.429)	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>11.7</b>	<b>32.0</b>	<b>31.0</b>	<b>458.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.3</b>	<b>70.4</b>	<b>140.6</b>	<b>1 384.0</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.2	7.8	20.0	171.2	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.1	16.9	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6.8</b>	<b>12.5</b>	<b>34.4</b>	<b>277.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
АПЕЛЬСИН	81	0.7	0.2	6.6	48.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>	<b>14.2</b>	<b>80.9</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	196	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.9	4.6	13.1	110.4	82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/30	13.7	6.6	3.5	144.6	261	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3.3	1.3	14.7	83.8	297	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>26.3</b>	<b>13.1</b>	<b>65.5</b>	<b>501.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2.6	3.4	26.0	146.0		2008
Морковь отварная кусочек	50	0.5	0.0	2.6	13.2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>7.5</b>	<b>7.2</b>	<b>34.6</b>	<b>238.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.7</b>	<b>33.1</b>	<b>148.7</b>	<b>1 099.3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4.4	6.4	19.6	154.5	238	
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	8.4	66.0	391	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ я	28	3.2	2.8	10.3	79.7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>10.0</b>	<b>11.7</b>	<b>38.3</b>	<b>300.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
БАНАН	81	1.2	0.4	17.0	77.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>1.6</b>	<b>0.5</b>	<b>24.6</b>	<b>110.1</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8		2008
СУП С КУРОЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	150	4.3	6.3	11.0	118.7		
КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	11.2	14.4	2.9	186.3	288	
Макароны отварные	90	2.6	3.5	16.4	107.7	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>22.5</b>	<b>24.8</b>	<b>62.3</b>	<b>564.1</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	140	15.4	11.4	12.2	216.2	196	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	30	0.0	0.0	7.7	30.9		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	4.1	16.9	263 (с.429)	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>15.5</b>	<b>11.4</b>	<b>24.0</b>	<b>264.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.6</b>	<b>48.4</b>	<b>149.2</b>	<b>1 238.4</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА ЖИДКАЯ	150/5	4.5	7.0	16.5	147.3	162	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	7.4	61.9	387	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ я	28	3.2	2.8	10.3	79.7		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.0	4.5	0.3	61.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>379</b>	<b>15.0</b>	<b>16.8</b>	<b>34.5</b>	<b>350.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		2008
ГРУША	81	0.3	0.2	8.3	38.1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>15.9</b>	<b>70.4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	2.1	4.7	42.0	30	2008
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	7.4	3.4	8.8	96.6	73	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	120	13.7	13.9	10.4	221.7	267	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.4	2.2	2.6	31.8	333	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>25.9</b>	<b>22.0</b>	<b>55.0</b>	<b>523.9</b>		
<b>Полдник</b>							
ШАНЕЖКА С КАРТОШКОЙ	50	4.5	1.3	25.9	133.6	460	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.8	7.0	88.0	255	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.7</b>	<b>6.1</b>	<b>32.9</b>	<b>221.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>45.2</b>	<b>138.3</b>	<b>1 166.1</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	6.4	18.1	148.4	165	2011
КОФЕ С МОЛОКОМ	150	2.4	2.5	8.4	66.0	391	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>8.3</b>	<b>13.6</b>	<b>36.8</b>	<b>304.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		2008
МАНДАРИН	81	0.6	0.2	6.1	30.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>1.0</b>	<b>0.3</b>	<b>13.7</b>	<b>63.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	1.2	2.2	8.7	59.3	43	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.4	5.5	11.4	112.9	70	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	150	24.3	11.5	4.6	220.0	138	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>33.8</b>	<b>19.7</b>	<b>55.7</b>	<b>535.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	80	11.0	9.3	25.7	232.3		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	2.3	8.5	64.7	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>13.2</b>	<b>11.6</b>	<b>34.2</b>	<b>297.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.3</b>	<b>45.2</b>	<b>140.4</b>	<b>1 200.1</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (КУКУРУЗНАЯ) ЖИДКАЯ	150	4.4	6.2	17.8	145.3	244	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.3	2.5	7.4	61.9	387	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.0	4.5	0.3	61.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>366</b>	<b>13.2</b>	<b>17.9</b>	<b>35.8</b>	<b>358.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	75	0.4	0.1	7.6	32.3		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	81	0.3	0.3	7.9	48.6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>156</b>	<b>0.7</b>	<b>0.4</b>	<b>15.5</b>	<b>80.9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.0	2.0	3.1	34.3	11	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.6	4.9	12.0	107.2	62	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ПЕРМЬ)	60	11.1	10.1	9.7	174.1	391	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.1	4.7	18.1	121.6	314	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>20.6</b>	<b>22.1</b>	<b>66.4</b>	<b>545.3</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	5.4	8.0	34.3	230.5	435	
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.4</b>	<b>10.3</b>	<b>38.8</b>	<b>302.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.9</b>	<b>50.7</b>	<b>156.5</b>	<b>1 287.0</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	486,5	494,0	1477,7	12434,3
Среднее значение за период	48.7	49.4	147.8	1 243.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	35.8	48.5	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	341	145	568	245

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023