

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			
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	100	3.8	4.4	24.0	151.0	306	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1.3	6.2	5.4	83.3		2008
КОФЕ	200	0.2	0.0	5.8	23.8	391	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7.0</b>	<b>23.9</b>	<b>47.1</b>	<b>432.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	140	0.0	0.0	0.0	114.1		
АПЕЛЬСИН	75	0.7	0.2	6.1	45.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>159.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ	70	1.5	4.1	10.8	86.8	42	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ С БОБОВЫМИ	180	9.3	6.8	19.5	177.3	67-68	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.3	12.9	3.7	184.2	246 (с.338)	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.7	4.3	19.4	127.3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	2011
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>30.8</b>	<b>28.5</b>	<b>86.3</b>	<b>727.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАФЛИ	65	1.8	2.1	50.2	230.1		2008
ТК № 435 КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
Морковь отварная кусочек	60	0.6	0.0	3.1	15.8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>7.6</b>	<b>6.6</b>	<b>60.5</b>	<b>341.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>59.2</b>	<b>200.0</b>	<b>1 660.9</b>		

## 2 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.3	6.7	23.0	170.2	167	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.9	76.2	391	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	5.6	4.5	20.6	145.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>451</b>	<b>12.6</b>	<b>14.0</b>	<b>53.5</b>	<b>392.0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	110	0.6	0.1	11.1	47.3		
БАНАН	75	1.1	0.4	15.8	72.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>1.7</b>	<b>0.5</b>	<b>26.9</b>	<b>119.3</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8		2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (ПЕРМЬ)	25	2.6	1.2	17.0	89.1	185	2012
СУП ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	3.7	5.7	13.1	118.4	76	
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	180	24.0	28.1	4.5	367.3	291	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.4	2.2	2.6	31.8	333	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	2	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>33.8</b>	<b>37.6</b>	<b>61.8</b>	<b>721.0</b>		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	7.1	8.9	39.0	263.4	к/к	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	45	0.0	0.0	12.8	51.0	517	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.3	73.7	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>9.8</b>	<b>11.7</b>	<b>61.1</b>	<b>388.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>63.8</b>	<b>203.3</b>	<b>1 620.4</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.0	7.7	17.1	158.8	86	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.0	9.1	75.2	387	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	5.6	4.5	20.6	145.9		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	23	2.5	2.2	0.1	30.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>474</b>	<b>15.9</b>	<b>17.4</b>	<b>46.9</b>	<b>410.5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	110	0.6	0.1	11.1	47.3		
ГРУША	75	0.3	0.2	7.7	35.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>18.8</b>	<b>82.6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ "БУРЯЧОК"	70	0.9	3.2	4.1	49.1	38	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (ПОЛЕВОЙ) С КРУПОЙ	180	4.7	6.1	12.4	124.0	74	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	20.4	9.2	3.0	176.8	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.6	4.5	15.2	111.9	317	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>32.6</b>	<b>23.4</b>	<b>67.6</b>	<b>613.8</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
ВАТРУШКА СО СЛАДКИМ ФАРШЕМ	70	6.9	6.4	52.9	297.1	450	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12.1</b>	<b>10.9</b>	<b>60.1</b>	<b>392.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.5</b>	<b>52.0</b>	<b>193.4</b>	<b>1 499.4</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	9.1	15.1	5.2	194.3	214	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4		
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.9	76.2	391	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15.0</b>	<b>31.3</b>	<b>30.2</b>	<b>464.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0		
МАНДАРИН	75	0.6	0.2	5.6	28.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>	<b>15.7</b>	<b>71.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	3.0	5.4	9.4	98.3	42	
СВЕКОЛЬНИК	180	5.1	6.1	17.4	145.5	65	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	12.5	11.6	9.3	191.3	255	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ПЕРМЬ)	110	2.8	6.7	9.5	111.4	311	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	7	0.5	0.0	3.5	16.6		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>679</b>	<b>26.4</b>	<b>30.1</b>	<b>72.0</b>	<b>667.7</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	25.0	14.8	21.1	322.1	130	2004
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2.1	2.5	16.2	95.4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.4	2.5	8.8	67.8	386	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>29.5</b>	<b>19.8</b>	<b>46.1</b>	<b>485.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.0</b>	<b>81.5</b>	<b>164.0</b>	<b>1 689.2</b>		

## 5 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.8	6.5	21.1	162.7		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.0	9.1	75.2	387	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	23	2.5	2.2	0.1	30.7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>11.8</b>	<b>25.0</b>	<b>42.2</b>	<b>443.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	100	0.5	0.1	10.1	43.0		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	50	0.2	0.2	4.9	30.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>15.0</b>	<b>73.0</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	1.1	3.0	6.2	55.6	35	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4.3	5.4	12.1	115.7	66	
АЗУ	180	14.7	13.5	21.9	268.8	282	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.1	0.1	9.1	41.6	438	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	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>24.2</b>	<b>22.4</b>	<b>75.4</b>	<b>606.6</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	70	11.1	27.0	27.5	396.7	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.2	21.3	263 (с.429)	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>11.3</b>	<b>27.0</b>	<b>32.7</b>	<b>418.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.0</b>	<b>74.7</b>	<b>165.3</b>	<b>1 541.0</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	180	5.4	8.6	22.6	189.3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.2	21.3	263 (с.429)	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7.3</b>	<b>21.9</b>	<b>39.7</b>	<b>385.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	140	0.0	0.0	0.0	114.1		
АПЕЛЬСИН	75	0.7	0.2	6.1	45.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>0.7</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>159.1</b>		
<b>Обед</b>							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	2.1	0.1	4.4	27.2	196	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4.3	5.2	12.3	114.3	82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	17.3	6.8	5.3	171.9	261	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.9	4.5	22.0	147.3	297	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.1	0.1	7.5	35.5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	3	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>32.2</b>	<b>17.0</b>	<b>75.3</b>	<b>604.7</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.9	6.4	48.4	271.1		2008
Морковь отварная кусочек	60	0.6	0.0	3.1	15.8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>10.7</b>	<b>10.9</b>	<b>58.7</b>	<b>382.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.9</b>	<b>50.0</b>	<b>179.8</b>	<b>1 531.5</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"	200/5	5.3	8.4	22.1	186.0	238	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.9	76.2	391	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	5.6	4.5	20.6	145.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>456</b>	<b>13.6</b>	<b>15.7</b>	<b>52.6</b>	<b>407.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	110	0.6	0.1	11.1	47.3		
БАНАН	75	1.1	0.4	15.8	72.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>1.7</b>	<b>0.5</b>	<b>26.9</b>	<b>119.3</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0.6	0.1	1.2	9.1		2008
СУП С КУРОЙ ГЕРКУЛЕСОВЫЙ	180	3.8	5.6	12.6	116.4		
КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	14.8	18.3	3.7	238.3	288	
Макароны отварные	100	3.8	4.0	24.0	146.7	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>27.0</b>	<b>28.4</b>	<b>75.3</b>	<b>666.4</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	18.7	13.0	14.4	253.5	196	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	45	0.0	0.0	8.9	35.5		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.2	21.3	263 (с.429)	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>18.9</b>	<b>13.0</b>	<b>28.5</b>	<b>310.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.2</b>	<b>57.6</b>	<b>183.3</b>	<b>1 503.8</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	200/5	5.5	8.6	20.9	184.1	162	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.0	9.1	75.1	387	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	51	5.6	4.5	20.6	145.9		
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.0	4.5	0.3	61.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>18.9</b>	<b>20.6</b>	<b>50.9</b>	<b>466.4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	110	0.6	0.1	11.1	47.3		
ГРУША	75	0.3	0.2	7.7	35.3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>18.8</b>	<b>82.6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1.0	2.7	5.5	51.3	30	2008
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	180	8.6	4.5	11.2	119.9	73	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	399	
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	160	16.3	16.1	24.0	306.1	267	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0.4	2.2	2.6	31.8	333	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>697</b>	<b>29.9</b>	<b>25.9</b>	<b>74.6</b>	<b>653.1</b>		
<b>Полдник</b>							
ШАНЕЖКА С КАРТОШКОЙ	70	6.0	1.8	36.0	183.7	460	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.0	5.7	8.4	105.3	255	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>11.0</b>	<b>7.5</b>	<b>44.4</b>	<b>289.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.7</b>	<b>54.3</b>	<b>188.7</b>	<b>1 491.1</b>		

## 9 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.4	8.0	23.0	186.2	165	
КОФЕ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.9	76.2	391	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.7	13.3	11.9	174.8	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>9.8</b>	<b>24.1</b>	<b>44.8</b>	<b>437.2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК	110	0.6	0.1	11.1	47.3		
МАНДАРИН	75	0.6	0.2	5.6	28.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>185</b>	<b>1.2</b>	<b>0.3</b>	<b>16.7</b>	<b>75.8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	70	1.4	4.1	10.1	83.7	43	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.3	4.8	16.5	126.8	70	
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	180	28.2	12.7	5.5	250.4	138	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.1	0.1	7.5	35.5		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>37.5</b>	<b>22.0</b>	<b>62.5</b>	<b>601.0</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРОЛЕВСКИЙ ПИРОГ	100	17.8	13.6	29.9	316.6		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.7	2.8	9.4	74.1	386	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>20.5</b>	<b>16.4</b>	<b>39.3</b>	<b>390.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.0</b>	<b>62.8</b>	<b>163.3</b>	<b>1 504.7</b>		

## 10 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ (КУКУРУЗНАЯ) ЖИДКАЯ	200	4.9	7.1	21.6	169.9	244	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.0	9.1	75.1	387	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	5.0	15.5	116.0	1	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5.0	4.5	0.3	61.3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>476</b>	<b>15.0</b>	<b>19.6</b>	<b>46.5</b>	<b>422.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	100	0.0	0.0	0.0	81.5		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0.3	0.3	7.4	45.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>175</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.4</b>	<b>126.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	70	1.3	4.1	4.4	60.1	11	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4.4	6.4	15.1	136.7	62	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ПЕРМЬ)	70	13.2	12.0	11.0	204.8	391	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.1	5.7	16.7	127.1	314	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	399	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
СОЛЬ	4	0.0	0.0	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>23.5</b>	<b>28.5</b>	<b>70.1</b>	<b>633.3</b>		
<b>Полдник</b>							
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	5.4	8.0	34.3	230.5	435	
ЙОГУРТ	180	3.6	2.7	5.4	86.4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>9.0</b>	<b>10.7</b>	<b>39.7</b>	<b>316.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>59.1</b>	<b>163.7</b>	<b>1 499.0</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	575,1	615,0	1804,8	15541,0
Среднее значение за период	57.5	61.5	180.5	1 554.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	35.6	49.6	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	454	186	701	308

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023