|  |
| --- |
| **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** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 5.8 | 7.5 | 29.3 | 207.4 | 199 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2.4 | 4.6 | 38.1 | 202.6 | 2 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 93.3 | 414 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **11.0** | **14.2** | **82.8** | **503.3** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 60 | 1.2 | 5.4 | 4.7 | 71.9 | 57 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | 1.9 | 2.1 | 14.3 | 83.3 | 86 | 2016 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 80 | 12.4 | 12.8 | 2.2 | 173.7 | 327 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.6 | 5.3 | 15.1 | 124.8 | 354 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 54.2 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **22.4** | **26** | **71.1** | **609.9** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР) | 225 | 6.3 | 5.5 | 8.7 | 115.7 | 420 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.9 | 2.4 | 18.3 | 101.8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8.2** | **7.8** | **27.0** | **217.4** |  |  |
| **УЖИН** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0.9 | 3.0 | 5.5 | 52.7 | 21 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (С ПЕЧЕНЬЮ) | 150 | 11.9 | 7.3 | 25.0 | 224.5 | 308 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.5** | **13.4** | **95.2** | **594.3** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **61.7** | **61.4** | **285.2** | **1 963.7** |  |  |

 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 7.2 | 7.7 | 34.5 | 236.5 | 199 | 2016 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 46.6 | 7 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **459** | **17.0** | **14.0** | **89.4** | **553.3** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96.0** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 14 | 2016 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1.6 | 3.8 | 11.8 | 88.0 | 82 | 2016 |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 70 | 8.4 | 14.5 | 9.7 | 202.6 | 312 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.7 | 5.2 | 34.8 | 209.4 | 219 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК) | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.8 | 86.1 | 390 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **19.8** | **27.6** | **101** | **735.3** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА) | 200 | 5.6 | 4.9 | 8.2 | 104.8 | 420 | 2016 |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4.5 | 1.9 | 29.2 | 151.4 | 455 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10.1** | **6.7** | **37.4** | **256.1** |  |  |
| **УЖИН** |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.6 | 3.0 | 1.6 | 36.7 | 20 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.7 | 5.3 | 13.8 | 119.5 | 362 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 20 | 2.5 | 2.2 | 0.1 | 30.5 | 227 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.1 | 46.3 | 412 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **9.3** | **10.8** | **65.9** | **407.2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **57.7** | **59.6** | **314.7** | **2 047.9** |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6.5 | 9.1 | 26.9 | 216.3 | 199 | 2016 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.6 | 6 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 20 | 2.5 | 2.2 | 0.1 | 30.5 | 227 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ) | 200 | 0.1 | 0.0 | 10.9 | 43.7 | 411 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **12.5** | **16.6** | **77.3** | **509.2** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0.5 | 3.6 | 1.4 | 39.1 | 13 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ) | 180 | 8.3 | 2.3 | 14.0 | 110.5 | 83 | 2016 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 70 | 8.7 | 14.4 | 12.6 | 214.8 | 303 | 2016 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.4 | 1.1 | 1.8 | 22.3 | 372 | 2016 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.5 | 4.6 | 16.7 | 119.0 | 340 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗ КУРАГИ) | 180 | 0.9 | 0.1 | 18.5 | 78.8 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **24.7** | **26.5** | **86.1** | **686.5** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК) | 225 | 6.7 | 5.6 | 24.2 | 176 | 420 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.9 | 2.4 | 18.3 | 101.8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8.6** | **8** | **42.5** | **277.8** |  |  |
| **УЖИН** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0.7 | 0.1 | 6.8 | 31.2 | 42 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 160 | 28.4 | 20.8 | 27.3 | 417.9 | 251 | 2016 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0.6 | 1.7 | 1.6 | 24.5 | 369 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **36.1** | **25.3** | **90.6** | **743.8** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **82.5** | **76.4** | **305.6** | **2 256.1** |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 7.2 | 8.2 | 35.5 | 245.4 | 199 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2.4 | 4.6 | 38.1 | 202.6 | 2 | 2016 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 93.3 | 414 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **12.4** | **15.0** | **89.0** | **541.3** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1.8 | 3.0 | 3.7 | 48.7 | 10 | 2016 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1.4 | 3.6 | 9.1 | 74.3 | 63 | 2016 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/50 | 20.2 | 34.9 | 3.0 | 406.6 | 293 | 2016 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.7 | 4.8 | 18.5 | 128.4 | 339 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК) | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.8 | 86.1 | 390 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **29.5** | **46.8** | **76.3** | **846.1** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР) | 225 | 6.3 | 5.5 | 8.7 | 115.7 | 420 | 2016 |
| ПРЯНИКИ | 25 | 1.5 | 1.2 | 18.8 | 91.5 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **7.8** | **6.6** | **27.5** | **207.2** |  |  |
| **УЖИН** |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | 24.6 | 10.7 | 4.6 | 212.9 | 263 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ) | 200 | 0.1 | 0.0 | 10.9 | 43.7 | 411 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **28.5** | **11.5** | **64.7** | **477.7** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **78.8** | **79.9** | **266.6** | **2 111.1** |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 5.0 | 7.6 | 30.5 | 210.7 | 199 | 2016 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 46.6 | 7 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 227 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.1 | 3.4 | 16.7 | 115.4 | 416 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **499** | **20.9** | **19.3** | **86.9** | **607.7** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 34 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4.1 | 3.9 | 13.6 | 106.0 | 87 | 2016 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 11.1 | 3.3 | 6.7 | 100.8 | 274 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.7 | 5.3 | 13.8 | 119.5 | 362 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 54.2 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **22.0** | **16.5** | **73.7** | **537.1** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 4.4 | 8.4 | 94.3 | 419 | 2016 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 5.4 | 10.8 | 40.8 | 282.0 | 452 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10.5** | **15.2** | **49.1** | **376.3** |  |  |
| **УЖИН** |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/30 | 18.1 | 30.0 | 1.6 | 352.1 | 294 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2.5 | 4.9 | 20.6 | 136.9 | 336 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.1 | 46.3 | 412 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **25.7** | **35.8** | **93.6** | **805.4** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **79.7** | **86.8** | **312.4** | **2 365.2** |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 5.8 | 7.5 | 29.3 | 207.4 | 199 | 2016 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.6 | 6 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 93.3 | 414 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **12.1** | **14.9** | **84.1** | **519.5** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1.7 | 3.6 | 4.7 | 57.7 | 12 | 2016 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1.3 | 3.6 | 6.4 | 64.5 | 73 | 2016 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 80/40 | 34.0 | 30.3 | 2.3 | 423.1 | 318 | 2016 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 7.9 | 5.0 | 35.8 | 219.4 | 180 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗ ИЗЮМА) | 180 | 0.3 | 0.1 | 19.2 | 79.2 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **48.5** | **43** | **89.6** | **945.9** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК) | 225 | 6.7 | 5.6 | 24.2 | 176 | 420 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.9 | 2.4 | 18.3 | 101.8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8.6** | **8** | **42.5** | **277.8** |  |  |
| **УЖИН** |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) | 60 | 1.5 | 3.0 | 7.7 | 65.4 | 55 | 2016 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (С ПЕЧЕНЬЮ) | 150 | 11.9 | 7.3 | 25.0 | 224.5 | 308 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20.1** | **13.4** | **97.4** | **607.1** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **89.9** | **79.3** | **322.7** | **2 389.1** |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15.1 | 17.4 | 2.8 | 228.6 | 229 | 2016 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 46.6 | 7 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **404** | **24.8** | **23.8** | **57.7** | **545.4** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0.5 | 3.6 | 1.4 | 39.1 | 13 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ) | 180 | 8.3 | 2.3 | 14.0 | 110.5 | 83 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (КОТЛЕТА) | 70 | 10.5 | 18.6 | 16.4 | 274.5 | 299 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.6 | 5.3 | 15.1 | 124.8 | 354 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК) | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.8 | 86.1 | 390 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **26.3** | **30.3** | **89.0** | **737.0** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР) | 200 | 5.6 | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 420 | 2016 |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 50 | 4.5 | 1.9 | 29.2 | 151.4 | 455 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **10.1** | **6.7** | **37.0** | **254.2** |  |  |
| **УЖИН** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 34 | 2016 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150 | 16.2 | 27.4 | 10.8 | 354.7 | 290 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.1 | 46.3 | 412 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **21.0** | **31.7** | **75.9** | **676.7** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **82.9** | **92.5** | **268.6** | **2 252.0** |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 7.2 | 8.2 | 35.5 | 245.4 | 199 | 2016 |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 50 | 2.4 | 4.6 | 38.1 | 202.6 | 2 | 2016 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.1 | 3.4 | 16.7 | 115.4 | 416 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **13.7** | **16.2** | **90.3** | **563.4** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96.0** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 14 | 2016 |
| БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) | 180 | 2.1 | 4.2 | 10.3 | 89.4 | 65 | 2016 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ | 70 | 9.5 | 4.0 | 7.1 | 102.5 | 272 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.7 | 5.3 | 13.8 | 119.5 | 362 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 54.2 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **18.3** | **17.5** | **68.7** | **514.8** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА) | 225 | 6.3 | 5.5 | 9.2 | 117.9 | 420 | 2016 |
| ПРЯНИКИ | 25 | 1.5 | 1.2 | 18.8 | 91.5 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **7.8** | **6.6** | **27.9** | **209.4** |  |  |
| **УЖИН** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 160 | 28.4 | 20.8 | 27.3 | 417.9 | 251 | 2016 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0.6 | 1.7 | 1.6 | 24.5 | 369 | 2016 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 227 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **40.3** | **29.7** | **84.1** | **773.5** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **81.6** | **70.5** | **292** | **2 157.1** |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 7.1 | 6.9 | 36.4 | 236.7 | 182 | 2016 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0.0 | 5.0 | 0.0 | 44.6 | 6 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 15.4 | 93.3 | 414 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **13.3** | **14.4** | **91.2** | **548.7** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 34 | 2016 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 180/5 | 1.4 | 4.3 | 4.8 | 66.8 | 72 | 2016 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/50 | 20.2 | 34.9 | 3.0 | 406.6 | 293 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.7 | 5.2 | 34.8 | 209.6 | 219 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ИЗ ЯБЛОК) | 180 | 0.1 | 0.1 | 20.8 | 86.1 | 390 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **31.6** | **48.6** | **89.6** | **925.6** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (СНЕЖОК) | 180 | 6.7 | 5.6 | 24.2 | 176 | 420 | 2016 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 70 | 5.4 | 10.8 | 40.8 | 282.0 | 452 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **12.1** | **16.4** | **65.0** | **458.0** |  |  |
| **УЖИН** |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.9 | 227 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 160 | 3.9 | 6.7 | 21.7 | 170.8 | 163 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 11.1 | 46.3 | 412 | 2016 |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **13.8** | **12** | **93.4** | **548.2** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **71.4** | **91.4** | **348.3** | **2 519.3** |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **ЗАВТРАК** |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6.5 | 9.1 | 26.9 | 216.3 | 199 | 2016 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 14 | 3.5 | 3.5 | 0.0 | 46.6 | 7 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (С САХАРОМ) | 200 | 0.1 | 0.0 | 10.9 | 43.7 | 411 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **459** | **13.5** | **13.0** | **77.1** | **480.8** |  |  |
| **II ЗАВТРАК** |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 125 | 0.6 | 0.0 | 9.1 | 38.8 | 418 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **0.6** | **0.0** | **9.1** | **38.8** |  |  |
| **ОБЕД** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1.8 | 3.0 | 3.7 | 48.7 | 10 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С МЯСОМ) | 180 | 4.1 | 5.4 | 14.5 | 123.0 | 88 | 2016 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 11.8 | 11.5 | 2.8 | 161.6 | 284 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.7 | 5.3 | 13.8 | 119.5 | 362 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 13.6 | 54.2 | 394 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **23.6** | **25.6** | **69.6** | **608.9** |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| КЕФИР, АЦИДОФИЛИН,ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР) | 225 | 6.3 | 5.5 | 8.7 | 115.7 | 420 | 2016 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1.9 | 2.4 | 18.3 | 101.8 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8.2** | **7.8** | **27.0** | **217.4** |  |  |
| **УЖИН** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0.7 | 0.1 | 6.8 | 31.2 | 42 | 2016 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 150 | 20.8 | 17.4 | 23.3 | 340.7 | 254 | 2016 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0.6 | 1.7 | 1.6 | 24.5 | 369 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.4 | 0.3 | 39.3 | 174.2 |  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (С МОЛОКОМ) | 200 | 2.9 | 2.4 | 15.5 | 96.1 | 413 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **28.4** | **22.0** | **86.5** | **666.5** |  |  |
| **Всего за день:** |  | **74.3** | **68.4** | **269.3** | **2 012.3** |  |  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| Итого за весь период | 760.5 | 766.2 | 2985.4 | 22 073.8 |
| Среднее значение за период | 76 | 76.6 | 298.5 | 2 207.4 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.7 | 31.3 | 55.0 |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
|
| Сад 12 часов | 448 | 120 | 706 | 250 | 516 |