

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №159»**

Утверждаю:

Приказ № 2 от 10.01.2025г
Заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида №159»

Назаренко М.Л. _____

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей дошкольного возраста с 1-3лет,
с 12 часовым пребыванием**

г. Иваново

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	150/4	2,44	3,83	11,00	88,18	414	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	0,15	0,10	4,91	21,20	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,43	4,43	14,77	108,80		2012
Итого за прием пищи:	389	7,50	10,61	30,82	248,84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
КУКУРУЗА	40	1,12	0,07	2,35	14,43		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	1,66	1,93	8,49	58,57	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,29	4,51	27,39	167,42	317	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	9,42	10,98	2,93	148,31	277	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,80	0,16	16,16	68,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	590	19,94	18,00	74,28	539,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42						
Полдник							
"ГРЕБЕШОК"	50	4,57	4,93	28,11	175,00	462	2012
ЙОГУРТ	180	3,48	2,61	5,23	83,64		2008
Итого за прием пищи:	230	8,05	7,54	33,34	258,64		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	2,31	3,33	6,41	66,31	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	370	4,49	4,17	31,05	181,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15						
Всего за день:		40,33	40,67	178,11	1 269,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	150	4,95	6,83	21,45	167,29	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
Итого за прием пищи:	365	10,99	15,87	53,04	400,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
II Завтрак							
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96		2008
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,49	37,96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ	40	0,78	3,95	2,93	51,12		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,79	9,22	9,49	148,63	56	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,92	2,22	2,56	87,00	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,63	5,29	15,79	121,71	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,04	16,11	67,96	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	24,43	21,07	63,84	558,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37						
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	400	2012
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	220	5,06	5,59	8,21	104,76		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7						
Ужин							
КИСЕЛЬ	180	0,05	0,00	16,32	65,45	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,42	0,03	4,20	19,18		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,90	14,03	12,77	261,07	237	2012
Итого за прием пищи:	400	22,55	14,90	48,25	421,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		63,83	57,63	180,83	1 522,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,69	2,94	3,97	45,26	354	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	6,09	7,05	9,35	126,03	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,80	4,12	15,67	116,04	397	2012
Итого за прием пищи:	350	12,86	19,11	44,45	403,33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
II Завтрак							
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,40	3,93	1,24	41,81		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	7,24	9,96	9,01	155,16	95	2008
ПЛОВ С МЯСОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	2,98	7,32	29,93	197,77	265	2008
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	180	0,07	0,01	11,84	49,02	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	13,34	21,57	68,98	525,34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	6,47	6,23	15,42	144,78		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
Итого за прием пищи:	230	6,47	6,23	25,10	183,48		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13						
Ужин							
СЕЛЬДЬ	25	4,35	4,28	0,00	56,00	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	2,27	3,63	17,84	113,50	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	395	8,80	8,75	42,48	284,44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20						
Всего за день:		41,87	55,96	191,31	1 443,59		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ	150	3,93	4,92	23,94	155,78	417	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,16	4,01	0,00	49,50		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
Итого за прием пищи:	350	13,13	17,97	55,53	438,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
II Завтрак							
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,31	4,05	1,08	42,78	22	2008
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ	150	10,05	8,60	15,86	182,66	104	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,63	5,29	15,79	121,71	335	2008
СОК	150	0,73	0,15	14,70	62,57	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	1,18	2,23	6,11	49,28	257	2012
Итого за прием пищи:	550	17,55	20,67	70,50	540,58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Полдник							
ЧАЙ-ЗАВАРКА	180	0,04	0,00	0,08	0,48	391	2012
БУЛОЧКА С ВАРЕНЬЕМ	60	4,33	3,61	32,69	182,69	471	2008
Итого за прием пищи:	240	4,37	3,61	32,77	183,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12						
Ужин							
ОВОЩИ С КУРИЦЕЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	6,62	7,38	14,10	150,48	406	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	9,86	40,68	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	370	8,85	8,23	38,92	267,40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
Всего за день:		45,40	50,98	218,72	1 525,28		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	150	7,80	10,92	4,97	149,95		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,24	15,79	108,48	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
Итого за прием пищи:	365	13,88	19,16	36,22	374,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,27	0,27	6,64	31,85		2008
Итого за прием пищи:	100	0,27	0,27	6,64	31,85		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	33	2012
ЛАПША С КУРОЙ	180	6,80	9,05	9,25	145,70	86	2012
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	160	11,64	14,15	16,97	241,99	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА	180	0,08	0,01	15,38	63,48	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	21,86	26,51	62,61	578,26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38						
Полдник							
КЕКСЫ	50	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	435	2008
Итого за прием пищи:	230	5,22	4,50	7,56	97,20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Ужин							
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	150	5,52	7,31	21,00	172,86	417	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,27	9,43	4,00	148,76	290	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	410	16,97	17,58	49,64	436,56		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
Всего за день:		58,20	68,02	162,67	1 518,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	150	5,88	7,76	22,38	183,90	417	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
Итого за прием пищи:	385	14,40	19,05	54,11	447,41		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	0,98	0,06	2,05	12,61	к/к	к/к
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,51	2,42	11,90	95,69	87	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	160	10,29	12,02	13,41	203,95	406	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,62	0,05	15,88	67,09	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	600	21,05	14,90	60,20	460,92		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
Полдник							
ЙОГУРТ	180	3,48	2,61	5,23	83,62		2008
ПЛЮШКА	50	5,03	5,43	31,19	193,65	462	2012
Итого за прием пищи:	230	8,51	8,04	36,42	277,27		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
Ужин							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,14	2,69	20,06	117,10	206	2012
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	6,82	8,40	2,59	113,39	277	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	380	12,14	11,93	47,29	345,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
Всего за день:		56,50	54,32	207,82	1 578,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	155	4,31	5,17	24,27	159,92	416	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,24	15,79	108,48	397	2012
Итого за прием пищи:	390	12,87	15,66	55,66	415,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
II Завтрак							
АПЕЛЬСИН/МАНДАРИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	36,41	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	10,94	9,14	15,35	187,53	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	160	11,11	13,39	16,89	232,87	276	2012
СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	600	26,12	25,41	70,07	613,47		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39						
Полдник							
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80		2008
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ	180	0,04	0,00	0,08	0,48	391	2012
Итого за прием пищи:	220	0,60	0,66	15,54	71,28		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Ужин							
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,42	0,03	4,20	19,18		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,90	14,03	12,77	261,07	237	2012
КИСЕЛЬ	180	0,05	0,00	16,32	65,45	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	400	22,55	14,90	48,25	421,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
Всего за день:		63,04	56,83	197,62	1 564,75		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,69	2,94	3,97	45,26	354	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	20,06	14,03	12,64	261,04	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
Итого за прием пищи:	380	26,79	26,01	48,20	539,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	40	0,44	2,48	1,50	31,08		2008
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	7,00	9,33	11,18	157,74	73	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,41	4,86	14,48	111,67	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,13	11,32	4,80	178,51	290	2008
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	180	0,06	0,01	11,83	48,82	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	23,69	28,35	60,75	609,40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/20	7,25	6,47	14,73	147,51		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
Итого за прием пищи:	230	7,25	6,47	24,41	186,21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11						
Ужин							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6,06	8,44	20,85	184,58	413	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	360	8,24	9,28	45,49	299,52		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19						
Всего за день:		66,32	70,46	187,47	1 675,64		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	150	6,09	7,07	19,82	168,19	414	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,38	4,29	0,00	52,96		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	4,12	15,67	116,04	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
Итого за прием пищи:	380	15,55	20,48	50,95	453,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30						
II Завтрак							
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,36	0,92	26,09		2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	6,80	9,98	11,66	163,77	56	2012
РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	60	0,21	1,96	1,20	23,50	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,63	5,29	15,79	121,71	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	580	13,48	20,12	64,35	494,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
Полдник							
РЯЖЕНКА	180	5,22	4,50	7,56	97,20	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	3,47	1,30	40,26	185,67	453	2008
Итого за прием пищи:	245	8,69	5,80	47,82	282,87		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	3,80	4,30	9,80	93,00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	9,86	40,68	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	360	6,03	5,15	34,62	209,92		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14						
Всего за день:		45,25	52,05	218,74	1 536,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	155/5	10,10	10,98	4,97	159,73		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,28	5,00	15,46	116,00		2012
Итого за прием пищи:	345	16,14	20,02	36,56	392,58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	180	8,70	12,55	8,09	180,23	77	2012
БИТОЧКИ (ФИЛЕ КУР/ИНДЕЙКИ)	60	10,23	11,46	5,32	165,17		2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	11,12	4,77	23,25	180,57	321	2012
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	180	0,06	0,01	11,83	48,82	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
Итого за прием пищи:	610	33,08	29,18	66,13	661,57		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45						
Полдник							
ЗЕФИР/КЕКС	40	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	16,83	73,10	442	2008
Итого за прием пищи:	210	0,85	0,17	16,83	73,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Ужин							
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	11,62	46,44	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,18	0,84	14,96	76,24	115	2012
Итого за прием пищи:	370	6,83	8,34	46,68	290,71		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20						
Всего за день:		57,25	58,06	174,82	1 459,32		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	537,99	564,98	1 918,11	15 092,94
Среднее значение за период	53,80	56,50	191,81	1 509,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	33.7	52.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	370	100	597	229	382

