

**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 3-7 лет,
с 12 - часовым пребыванием**

г. Иваново

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ С САХАРОМ	170	2,76	4,32	12,44	99,57	414	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ С САХАРОМ	180	3,81	4,13	10,83	96,86	397	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	3,12	5,67	19,00	139,74		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
Итого за прием пищи:	418	12,17	16,37	42,41	366,83		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
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							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	57,69		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,66	1,93	8,49	58,57	67	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	5,67	34,24	209,64	317	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	690	22,24	22,78	87,70	644,99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42						
Полдник							
"ГРЕБЕШОК"	60	4,57	4,93	28,11	175,00	462	2012
ЙОГУРТ	200	3,87	2,90	5,81	92,93		2008
Итого за прием пищи:	260	8,44	7,83	33,92	267,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	2,89	4,16	8,01	82,89	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	9,76	39,18	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	420	5,84	5,29	37,71	223,73		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14						
Всего за день:		49,04	52,62	210,36	1 544,84		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	5,43	7,51	23,53	183,62	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
Итого за прием пищи:	398	12,12	17,95	59,55	449,47		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
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	60	0,94	4,74	3,52	61,36		2012
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	9,05	12,29	12,62	197,99	56	2012
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,56	2,96	3,44	116,13	277	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,83	7,71	22,98	177,23	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,04	16,11	67,96	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	730	32,35	28,18	79,87	722,65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41						
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	6,21	9,12	116,40	400	2012
МАРМЕЛАД	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	5,63	6,21	9,12	116,40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7						
Ужин							
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,42	0,03	4,20	19,18		2008
КИСЕЛЬ	200	0,06	0,00	18,18	72,94	383	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	19,90	14,03	12,77	261,07	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	430	23,29	15,19	55,09	454,85		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
Всего за день:		74,19	67,73	211,12	1 781,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,69	2,94	3,97	45,26	354	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,09	7,05	9,35	126,03	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,55	4,94	18,80	139,20	397	2012
Итого за прием пищи:	408	14,26	21,33	52,01	459,49		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
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	60	0,48	4,71	1,49	50,17		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,05	11,08	10,01	172,53	95	2008
ПЛОВ С МЯСОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,72	9,24	37,42	248,01	265	2008
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	180	0,07	0,01	11,84	49,02	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	690	15,63	25,48	81,96	621,71		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37						
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/20	7,82	7,54	18,61	174,92		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
Итого за прием пищи:	260	7,82	7,54	28,29	213,62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13						
Ужин							
СЕЛЬДЬ	35	6,09	5,99	0,00	78,40	60	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	2,84	4,54	22,30	141,92	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	455	11,84	11,66	51,92	360,68		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20						
Всего за день:		49,95	66,31	224,48	1 702,50		

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	170	4,31	5,41	26,27	171,02	417	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,16	4,01	0,00	49,50		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,51	4,84	19,35	140,22	395	2012
Итого за прием пищи:	413	14,91	20,66	65,51	509,74		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
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, %	5						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,47	6,08	1,62	64,16	22	2008
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С МЯСОМ	200	13,41	11,46	21,16	243,68	104	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,83	7,71	22,98	177,23	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	1,57	3,11	8,14	67,02	257	2012
СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	730	23,46	28,97	92,73	729,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40						
Полдник							
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,04	0,00	0,08	0,48	391	2012
БУЛОЧКА С ВАРЕНЬЕМ	70	5,04	4,20	38,06	212,68	471	2008
Итого за прием пищи:	270	5,08	4,20	38,14	213,16		
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	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	380	9,58	8,52	43,90	292,82		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15						
Всего за день:		54,53	62,85	261,28	1 840,87		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	155	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	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
Итого за прием пищи:	383	14,53	20,56	40,65	407,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	9,49	45,50		2008
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,49	45,50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	33	2012
ЛАПША С КУРОЙ	200	7,56	10,06	10,26	161,92	86	2012
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	14,55	17,72	21,21	302,88	299	2008
КОМПОТ И ЛИМОНА	200	0,09	0,01	17,05	70,39	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	710	26,34	31,77	74,59	691,78		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40						
Полдник							
КЕКСЫ	20	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	435	2008
Итого за прием пищи:	220	5,80	5,00	8,40	108,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Ужин							
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ С ЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	160	5,88	7,76	22,38	183,90	417	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	430	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,27	9,43	4,00	148,76	290	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	430	18,06	18,32	56,00	473,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
Всего за день:		65,12	76,04	189,13	1 725,73		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ СЛАДКАЯ	160	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	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
Итого за прием пищи:	408	15,05	20,45	58,54	480,41		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,47	0,09	3,08	18,93	к/к	к/к
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,23	2,69	13,22	106,29	87	2012
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200	12,87	15,07	16,77	255,32	406	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,62	0,05	15,88	67,09	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	690	25,50	18,34	70,15	549,61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31						
Полдник							
ЙОГУРТ	200	3,87	2,90	5,81	92,93		2008
ПЛЮШКА	50	5,03	5,43	31,19	193,65	462	2012
Итого за прием пищи:	250	8,90	8,33	37,00	286,58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16						
Ужин							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,29	3,71	27,39	160,17	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	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	430	14,02	13,24	59,60	413,92		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
Всего за день:		63,97	60,46	235,19	1 773,52		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ	160	4,45	5,37	25,07	165,46	416	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	2,48	2,25	0,14	30,66	213	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,24	15,79	108,48	397	2012
Итого за прием пищи:	428	13,66	17,26	60,89	453,60		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
АПЕЛЬСИН	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, %	2						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	12,15	10,13	17,06	208,06	107	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	200	13,90	16,78	21,12	291,50	276	2012
СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	399	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	690	31,06	31,06	81,88	731,23		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41						
Полдник							
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		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:	230	0,88	0,99	23,27	106,68		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
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	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	410	23,28	15,19	53,23	447,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
Всего за день:		69,78	64,70	227,37	1 781,87		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,69	2,94	3,97	45,26	354	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,06	14,03	12,64	261,04	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,76	4,04	16,13	116,85	395	2012
Итого за прием пищи:	408	27,44	27,41	52,63	572,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
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	60	0,65	3,72	2,26	46,62		2008
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	7,77	10,33	12,41	174,94	73	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,51	7,07	21,05	162,49	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,84	15,09	6,41	238,01	290	2008
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	180	0,06	0,01	11,83	48,82	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	730	30,14	36,66	75,16	772,86		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39						
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40/20	8,63	7,70	17,53	175,60		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	430	2008
Итого за прием пищи:	260	8,63	7,70	28,28	218,56		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11						
Ужин							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,28	10,13	25,02	221,50	413	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,75	42,96	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	420	10,19	11,26	55,71	366,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19						
Всего за день:		76,75	83,38	220,40	1 971,05		

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 В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВРОЧНЫМ 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	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
Итого за прием пищи:	393	16,20	21,88	55,38	486,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
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, %	5						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,44	3,54	1,38	39,13		2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	9,06	13,31	15,53	218,31	56	2012
РЫБА ПОД ОВОЩАМИ	80	0,29	2,65	1,61	31,63	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,83	7,71	22,98	177,23	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
Итого за прием пищи:	730	17,83	27,83	80,52	645,68		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Полдник							
РЯЖЕНКА	200	5,83	5,02	8,44	108,49	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4,00	1,50	46,40	214,00	453	2008
Итого за прием пищи:	275	9,83	6,52	54,84	322,49		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	210	5,32	6,02	13,72	130,18	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,05	0,01	9,86	40,68	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	115	2012
Итого за прием пищи:	430	8,28	7,16	43,52	272,52		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15						
Всего за день:		53,64	63,89	255,26	1 822,88		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	40/8	2,93	6,40	19,89	149,00		2012
Итого за прием пищи:	358	16,79	21,42	40,99	425,58		
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	60	0,52	0,06	1,10	8,41		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	7,95	10,62	12,27	176,65	77	2012
БИТОЧКИ (ФИЛЕ КУР/ИНДЕЙКИ)	80	1,02	1,14	0,53	16,43		2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	160	13,34	4,93	27,89	209,43	321	2012
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА С САХАРОМ	200	0,08	0,01	14,78	61,02	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,32	0,44	21,24	102,18		2008
Итого за прием пищи:	750	26,23	17,20	77,81	574,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37						
Полдник							
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	220	1,56	0,86	35,26	156,80		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10						
Ужин							
КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,13	201,65	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,92	1,13	19,99	101,91	115	2012
Итого за прием пищи:	400	8,50	10,13	55,74	350,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
Всего за день:		53,43	49,96	218,42	1 547,86		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	610,40	647,94	2 253,01	17 492,45
Среднее значение за период	61,04	64,79	225,30	1 749,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	33.3	52.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	402	100	714	250	421