

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение-детский сад «Солнышко»**

Утверждено
/заведующим

МАДОУ детского сада «Солнышко»

Н.Г.Филиппова

"02" сентября 2024г.



Меню (аллергики)

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 50	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
ЧАЙ С САХАРОМ 190	КАША ПШЕННАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190/15	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 190
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	ЧАЙ С САХАРОМ 190	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	КАША ЯЧНЕВАЯ 180	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КАША ЯЧНЕВАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КАША ПШЕННАЯ 180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	КАША ЯЧНЕВАЯ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	КАША ПШЕННАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190/15	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 110	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 110	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	САЛАТ ИЗ ПОМИДОР 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 130
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ 70/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	БОРЩ С МЯСОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 180	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	СВЕКОЛЬНИК с яйцом 180/10	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ 70/50	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70			
Полдник									
ВАТРУШКИ С ДЖЕМОМ 60	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 155	КИСЕЛЬ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 160/15	КАША ЯЧНЕВАЯ 180	КИСЕЛЬ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	КИСЕЛЬ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 160/15	БИТОЧКИ ПО- БЕЛОРУССКИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 190/15	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 190/15
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16		БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100			

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,20	0,00	6,20	25,70	0,00	430	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	5,58	37,06	225,38	0,00	209	2008
Итого за прием пищи:	400	8,76	9,98	55,59	348,08	0,00		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00		
Обед								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	к/к	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,00	4,10	45,60	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,83	6,44	6,79	106,04	8,17	71	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ	70/50	16,77	9,25	2,44	180,28	12,46	261	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,26	4,45	18,22	122,17	9,20	335	2008
Итого за прием пищи:	716	28,38	23,57	64,87	606,62	29,83		
Полдник								
ВАТРУШКИ С ДЖЕМОМ	60	4,55	2,63	32,37	170,94	0,54	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,20	0,00	6,20	25,60	0,00	430	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	180	1,81	4,50	12,42	97,41	0,00	189	2008
Итого за прием пищи:	430	6,56	7,13	50,99	293,95	0,54		
Всего за день:		44,20	40,78	181,35	1 291,65	32,37		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
					С, мг				
					Завтрак				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,90	3,70	0,00	45,90	0,00	17	2012	
КАША ПШЕННАЯ	180	2,76	0,65	20,29	98,05	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,20	0,00	6,20	25,70	0,00	430	2008	
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008	
Итого за прием пищи:	407	7,86	4,60	38,77	229,15	0,00			
II Завтрак									
БАНАН	110	1,65	0,55	23,10	105,60	11,00	369	2008	
Итого за прием пищи:	110	1,65	0,55	23,10	105,60	11,00			
Обед									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99	31	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,25	6,97	11,62	138,42	5,71	83	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,60	4,00	9,00	85,50	0,00	131	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	5,20	10,00	10,30	79,30	11,20	314	2008	
Итого за прием пищи:	666	20,17	21,63	74,60	505,31	25,50			
Полдник									
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,70	0,00	213	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	430	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,30	4,80	45,65	256,00	0,00	454	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,10	0,10	7,50	35,50	0,00	52	2008	
Итого за прием пищи:	306	8,50	9,50	68,45	412,20	0,00			
Всего за день:		38,18	36,28	204,92	1 252,26	36,50			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг		
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	430	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	190	3,98	4,20	28,82	168,86	0,00	418	2012
Итого за прием пищи:	420	6,23	8,70	56,15	325,86	0,00		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00		
Обед								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	10,50	11,20	0,60	145,00	0,00	289	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,70	2,50	1,20	31,80	27,00	40	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,26	4,45	18,22	122,17	9,20	335	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,20	4,60	20,20	113,30	0,00	100	2008
Итого за прием пищи:	646	19,48	23,18	73,54	564,80	36,20		
Полдник								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,67	5,22	22,54	155,61	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	355	4,87	5,32	37,54	215,61	0,00		
Всего за день:		31,08	37,30	177,13	1 149,27	38,20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг		
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,41	4,49	18,78	129,01	0,00	414	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	5,66	8,99	46,11	286,01	0,00		
II Завтрак								
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	362	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	3,00	4,10	45,50	0,00	33	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	442	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,00	4,50	34,50	150,10	0,00	204	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,30	11,40	4,64	162,10	0,00	277	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,76	2,08	13,86	81,50	6,91	77	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
Итого за прием пищи:	666	19,48	21,59	99,53	634,30	10,51		
Полдник								
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	11,21	44,84	0,00	411	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	10,50	11,20	0,60	145,00	0,00	289	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,01	3,76	16,25	107,11	8,21	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,10	0,10	7,50	35,50	0,00	52	2008
Итого за прием пищи:	336	13,61	15,06	35,56	332,45	8,21		
Всего за день:		39,15	45,94	191,50	1 299,76	23,72		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
						С, мг		
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,93	3,72	0,00	45,90	0,04	17	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,20	0,10	6,20	25,60	0,00	430	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	3,77	4,01	27,91	162,66	0,00	418	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
Итого за прием пищи:	407	8,90	8,08	46,39	293,66	0,04		
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	356	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Обед								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	50	0,51	2,03	1,77	28,62	4,80	31	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	к/к	к/к
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,02	12,72	20,05	251,75	19,24	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
СВЕКОЛЬНИК с яйцом	180/10	6,17	5,56	11,12	119,70	5,40	62	2012
Итого за прием пищи:	636	24,52	20,74	66,26	552,60	29,44		
Полдник								
ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,18	0,09	13,13	52,50	0,00	430	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,00	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,10	0,10	7,50	35,50	0,00	52	2008
Итого за прием пищи:	231	6,19	4,64	20,90	148,69	0,00		
Всего за день:		40,01	33,86	143,35	1 041,95	39,48		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг		
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/15	0,20	0,10	15,37	61,47	0,00	430	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
КАША ПШЕННАЯ	180	4,53	4,58	31,07	183,64	0,00	417	2012
Итого за прием пищи:	415	6,78	9,08	58,77	342,11	0,00		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00		
Обед								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,47	4,10	41,36	1,92	33	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,80	3,90	45,10	131,20	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7,30	11,40	4,64	162,10	0,00	277	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7,25	6,97	11,62	138,42	5,71	83	2012
Итого за прием пищи:	666	26,87	25,17	98,78	625,61	7,63		
Полдник								
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	3,77	4,01	24,52	149,13	0,00	418	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160/15	0,18	0,09	13,13	52,50	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	355	3,95	4,10	37,65	201,63	0,00		
Всего за день:		38,10	38,45	205,10	1 212,35	9,63		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
								С, мг
Завтрак								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ СЫР (ПОРЦИЯМИ) ЧАЙ С САХАРОМ БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	50	1,45	1,06	3,03	27,39	2,20	2012	
	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,00	2012	
	15	2,70	3,40	0,00	42,40	0,00	2012	
	190/15	0,20	0,10	15,37	61,47	0,00	2008	
	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	335	11,26	9,26	30,95	251,45	2,20		
II Завтрак								
БАНАН	110	1,65	0,55	23,10	105,60	11,00	2008	
	Итого за прием пищи:	110	1,65	0,55	23,10	11,00		
Обед								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КАПУСТА ТУШЕНАЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	2008	
	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	2008	
	130	2,60	4,00	9,00	85,50	0,00	2008	
	180	2,20	4,60	20,20	113,30	0,00	2012	
	50	0,40	0,05	1,25	6,99	4,99	2008	
	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	2008	
	70	5,20	10,00	10,30	79,30	11,20	2008	
	Итого за прием пищи:	666	15,12	19,26	83,18	480,19	19,79	
	Полдник							
КИСЕЛЬ БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	0,00	11,60	46,38	0,00	2008	
	50	10,50	11,20	0,60	145,00	0,00	2008	
	16	1,10	0,10	7,50	35,50	0,00	2008	
	100	1,88	3,57	15,21	100,72	7,68	2008	
	Итого за прием пищи:	316	13,48	14,87	34,91	327,60	7,68	
Всего за день:		41,51	43,94	172,14	1 164,84	40,67		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,17	0,00	6,18	25,38	0,04	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	2,42	3,91	19,12	121,34	0,00	189	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	789	2008
Итого за прием пищи:	400	4,64	8,31	37,63	243,72	0,04		
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	356	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		
Обед								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	52	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,86	2,55	1,44	33,52	14,40	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	5,22	4,00	12,03	105,61	8,82	62	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	14,37	17,44	22,72	306,01	9,76	302	2012
Итого за прием пищи:	666	24,27	24,42	69,51	597,67	32,98		
Полдник								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,42	6,05	24,47	173,85	0,00	414	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190/15	0,20	0,10	15,37	61,47	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	385	5,62	6,15	39,84	235,32	0,00		
Всего за день:		34,93	39,28	156,78	1 123,71	43,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3,41	4,49	18,78	129,01	0,00	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,80	3,50	0,00	43,60	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,17	0,00	6,18	25,38	0,04	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	2008
Итого за прием пищи:	405	8,38	8,24	37,24	257,49	0,04	
II Завтрак							
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,35	4,47	19,01	125,91	9,60	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,70	2,47	4,10	41,36	1,92	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	1,76	2,08	13,86	81,50	6,91	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,30	0,10	8,50	40,20	0,00	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ	70/50	16,77	9,25	2,44	180,28	12,46	2008
Итого за прием пищи:	716	25,40	18,70	72,73	581,58	30,89	
Полдник							
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	11,60	46,38	0,00	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	3,83	5,76	19,16	143,76	0,00	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	2,10	2,00	21,60	136,30	0,00	2012
Итого за прием пищи:	350	5,93	7,76	52,36	326,44	0,00	
Всего за день:		40,11	35,00	172,63	1 212,51	35,93	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	390,05	394,17	1 767,18	11 940,00	330,21
Среднее значение за период	39,01	39,42	176,72	1 194,00	33,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.7	57.2		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	400	102	671	336