

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

Утверждено
/заведующим
МАДОУ детского сада «Солнышко»
Н.Г.Филиппова
«02» сентября 2024г.



**Циклическое меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
с 10 часовым пребыванием**

МЕНЮ

Группа раннего возраста 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 19	КАША ЯЧНЕВАЯ 150	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 7	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 150
						ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100
Обед									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/30	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	СВЕКОЛЬНИК с яйцом 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	БОРЩ С МЯСОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 120
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 150
Полдник									
ВАТРУШКИ 50	ЙОГУРТ 130	СМЕТАНА 10	КИСЕЛЬ 100	КЕФИР ФРУКТОВЫЙ 130	СМЕТАНА 10	КИСЕЛЬ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 86/10	КИСЕЛЬ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 90	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КЕФИР ФРУКТОВЫЙ 135	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 160	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 40
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 40	КЕФИР ФРУКТОВЫЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 75	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 85	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 160
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15			

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							
	5	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	190	3.0	2.3	15.2	94.0	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	180	4.4	2.9	22.8	116.2	112	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	400	9.5	9.7	50.3	307.2		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	0.5	0.1	9.9	43.0	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	180	0.0	0.0	8.7	34.8	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	50	0.7	3.0	4.1	45.6	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70/50	10.6	9.5	10.4	147.0	261	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	180	4.3	6.9	10.6	151.0	71	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	130	2.0	4.7	17.5	121.5	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	715	21.4	24.5	75.9	617.7		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
	60	5.1	3.8	33.7	183.0	458	2012
ВАТРУШКИ	180	3.8	7.0	19.7	173.6	189	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190	0.2	0.0	6.2	25.6	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	430	9.1	10.8	59.6	382.2		
Итого за прием пищи:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		
Всего за день:							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2.9	3.7	0.0	45.9		2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3.4	6.7	23.7	191.0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0.2	0.0	6.2	25.7	430	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	408	8.5	10.7	42.2	322.1		
II Завтрак							
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0		
Обед							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	31	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.6	4.0	9.0	85.5	131	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.0	6.0	9.3	128.0	83	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	5.2	10.0	10.3	79.3	314	2008
Итого за прием пищи:	665	17.9	20.7	72.3	495.0		
Полдник							
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	317	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.4	0.3	60.7	213	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	40	2.3	4.9	45.7	256.0	454	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:	245	12.6	13.2	60.2	437.0		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

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							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	5.9	5.1	47.8	198.1	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.2	12.4	94.4	397	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	400	11.8	12.7	72.5	389.5		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0		
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	н/к	н/к
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	7.8	2.4	1.1	102.2	242	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0.7	2.5	1.2	31.8	40	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.2	4.6	20.2	113.3	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.0	4.9	18.6	129.7	335	2008
Итого за прием пищи:	665	16.5	14.8	74.5	529.6		
Полдник							
КЕФИР ФРУКТОВЫЙ	160	3.0	4.0	13.8	88.5	401	2012
СМЕТАНА	15	0.5	2.9	0.7	40.0	371	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	8.2	10.5	24.3	259.5	219	2008
Итого за прием пищи:	275	11.7	17.4	38.8	388.0		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

4 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	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	3.8	6.8	20.7	128.3	414	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.3	4.6	8.9	99.5	400	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	400	11.2	15.8	41.9	324.8		
II Завтрак							
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	362	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	33	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ	180	4.0	4.6	21.8	146.9	87	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	442	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	4.5	34.5	150.1	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7.3	11.4	4.6	162.1	277	2012
Итого за прием пищи:	665	21.6	24.1	107.5	699.8		
Полдник							
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	11.2	44.8	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
РИС ОТВАРНОЙ	80	1.6	2.2	9.1	110.3	315	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	4.5	2.5	8.2	87.8	245	2008
Итого за прием пищи:	295	7.3	4.8	36.0	278.5		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

5 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	3.5	7.4	28.4	198.1	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.7	0.0	45.9	17	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0.2	0.1	6.2	25.6	430	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	407	8.6	11.5	46.9	329.1		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	356	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
САЛАТ ИЗ ПОМИДОР	50	0.5	2.0	1.8	28.6	31	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	1/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9.7	12.6	50.6	283.0	298	2012
СВЕКОЛЬНИК с яйцом	180/10	6.1	6.0	15.8	182.7	62	2012
Итого за прием пищи:	635	20.1	21.1	101.5	646.9		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5.9	8.3	17.3	203.0	214	2008
РЯЖЕНКА	150	4.3	3.7	12.7	88.5	98	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:	265	11.3	12.1	37.5	327.0		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

6 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	3.0	3.8	23.5	182.4	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3.0	2.3	15.2	94.0	395	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	400	8.0	10.5	51.0	373.4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0		
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	1/к	1/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.8	3.9	45.1	131.2	181	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	2.5	4.1	41.4	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.0	6.0	9.3	128.0	83	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7.3	11.4	4.6	162.1	277	2012
Итого за прием пищи:	665	24.6	24.2	96.5	615.3		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100	4.0	4.0	24.0	199.9	78	2012
СМЕТАНА	15	0.4	2.2	0.5	30.0	371	2008
КЕФИР ФРУКТОВЫЙ	160	3.0	4.0	13.8	88.5	401	2012
Итого за прием пищи:	275	7.4	10.2	38.3	318.4		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3.8	3.1	13.4	97.9	397	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.3	9.0	8.8	200.9	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	1.1	3.0	27.4	63	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	17	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	397	17.2	16.9	37.5	428.1		
II Завтрак							
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0		
Обед							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.6	4.0	9.0	85.5	131	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.2	4.6	20.2	113.3	82	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	31	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	5.2	10.0	10.3	79.3	314	2008
Итого за прием пищи:	665	15.1	19.3	83.2	480.3		
Полдник							
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	411	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	3.8	4.3	19.9	159.4	255	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1.7	4.0	15.0	104.3	335	2008
Итого за прием пищи:	325	6.6	8.4	54.0	345.6		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0.2	0.0	6.2	25.4	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	180	4.3	5.3	35.4	193.9	189	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	400	6.5	9.7	53.9	316.3		
II Завтрак							
	100	0.4	0.4	9.8	47.0	356	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	и/к	и/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3	52	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.6	1.4	33.5	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	4.1	3.7	23.9	109.2	62	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	7.2	12.9	33.5	289.8	302	2012
Итого за прием пищи:	665	16.0	19.6	92.2	585.1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100/15	12.5	10.9	31.4	307.3	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	400	2012
Итого за прием пищи:	295	17.6	15.3	39.8	401.6		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

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							
	180	3.3	7.7	24.9	199.0	414	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ	190	3.0	2.3	15.2	94.0	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	10	2.8	3.5	0.0	43.7		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	405	11.1	13.8	52.4	396.2		
II Завтрак							
	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		
Обед							
	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	375	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	130	2.0	4.9	18.6	129.7	335	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.0	4.6	21.8	146.9	87	2012
СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ	50	0.7	2.5	4.1	41.4	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70/50	10.6	9.5	10.4	147.0	261	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	17	1.3	0.1	8.5	40.3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	715	21.1	21.9	88.2	617.6		
Полдник							
	150	0.0	0.0	11.6	46.4	411	2008
КИСЕЛЬ	80	5.8	7.0	11.6	106.7	249	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	2.1	2.0	21.6	136.2	485	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	280	7.9	9.0	44.8	289.3		
Итого за прием пищи:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		
Всего за день:							

10 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	0.1	4.2	0.1	37.5	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0.2	0.0	6.2	25.4	430	2008
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	180	3.8	4.2	31.0	182.5	189	2008
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5		2008
Итого за прием пищи:	400	6.0	8.6	49.5	304.9		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1.3	0.1	8.5	40.3		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	130	3.1	3.7	25.9	129.0	351	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	50	0.4	2.5	0.8	27.8		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	3.6	5.4	19.4	134.4	92	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	9.8	11.5	15.3	199.1	289	2008
Итого за прием пищи:	665	20.7	23.5	94.7	642.9		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	213	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5.3	4.6	8.9	99.5	400	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	3.1	3.4	32.5	194.4	451	2008
Итого за прием пищи:	280	13.4	12.5	41.6	355.2		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	404,9	450,1	1957,0	13500,1
Среднее значение за период	40.5	45.0	195.7	1 350.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.0	58.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	402	100	672	297