

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

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



**Циклическое меню для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 10 часовым пребыванием**

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	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КАКАО С МОЛОКОМ 190	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190	ЧАЙ С САХАРОМ 190	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ЯЧНЕВАЯ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 180
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	БАТОН "СЕЛЬСКИЙ" 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	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	РЫБА ОТВАРНАЯ 70	СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 50	СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ 180	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 50
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70/50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	СВЕКОЛЬНИК с яйцом 180/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	БОРЩ С МЯСОМ 180	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 180
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70/50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 18	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 70
Полдник									
ВАТРУШКИ 60	ЙОГУРТ 150	КЕФИР ФРУКТОВЫЙ 160	КИСЕЛЬ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 100	КИСЕЛЬ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 100/15	КИСЕЛЬ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СМЕТАНА 15	РИС ОТВАРНОЙ 80	РЯЖЕНКА 150	СМЕТАНА 15	КОТЛЕТКИ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190
ЧАЙ С САХАРОМ 190	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16	КЕФИР ФРУКТОВЫЙ 160	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 50
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 16			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100			

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	789	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.4	2.9	22.8	116.2	112	2008
Итого за прием пищи:	400	9.5	9.7	50.3	307.2		
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							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.6	33	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	41	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/50	10.6	9.5	10.4	147.0	261	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4.3	6.9	10.6	151.0	71	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.0	4.7	17.5	121.5	335	2008
Итого за прием пищи:	716	21.4	24.4	75.9	617.6		
Полдник							
ВАТРУШКИ	60	5.1	3.8	33.7	183.0	458	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3.8	7.0	19.7	173.6	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0.2	0.0	6.2	25.6	430	2008
Итого за прием пищи:	430	9.1	10.8	59.6	382.2		
Всего за день:		40.5	45.0	195.7	1 350.0		

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	17	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	789	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	369	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	2.6	4.0	9.0	85.5	131	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ		180	5.0	6.0	9.3	128.0	83	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	5.2	10.0	10.3	79.3	314	2008
Итого за прием пищи:		666	17.9	20.7	72.3	494.9		
Полдник								
ЙОГУРТ		150	4.2	3.8	6.8	84.8	317	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4.9	4.5	0.3	60.7	213	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА		50	2.3	4.8	45.7	256.0	454	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		16	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:		256	12.5	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	Углеводы, 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	789	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	к/к	к/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	18	1.3	0.1	8.5	40.2	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:	666	16.5	14.8	74.4	529.5		
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 ГРЕЧЕВАЯ	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	789	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	5.0	4.5	34.5	150.1	204	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	7.3	11.4	4.6	162.1	277	2012
Итого за прием пищи:	666	21.7	24.1	107.5	699.7		
Полдник							
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	11.2	44.8	411	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:	296	7.2	4.8	36.0	278.4		
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	789	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	к/к	к/к
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9.7	12.6	50.6	283.0	298	2012
СВЕКОЛЬНИК с яйцом	180/10	6.1	6.0	15.8	182.8	62	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
Итого за прием пищи:	636	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	16	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:	266	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	789	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.8	3.9	45.1	131.2	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ`	18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	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:	666	24.6	24.2	96.5	615.2		
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		

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г Жиры, г Углевод ы, 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)	15	2.7	3.4	0.0	42.4	17	2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"	25	2.0	0.3	12.3	59.5	789	2008
Итого за прием пищи:	400	17.2	16.9	37.5	428.1		
БАНАН							
II Завтрак							
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	369	2008
	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	18	1.3	0.1	8.5	40.2	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:	666	15.1	19.3	83.2	480.2		
КИСЕЛЬ							
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	0.0	0.0	11.6	46.4	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.8	4.3	19.9	159.5	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	16	1.1	0.1	7.5	35.5	52	2008
Итого за прием пищи:	100	1.7	4.0	15.0	104.3	335	2008
Всего за день:	326	6.6	8.4	54.0	345.7		
		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	789	2008
Итого за прием пищи:	400	6.5	9.7	53.9	316.3		
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0.0	0.0	8.7	34.8	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1.3	0.1	8.5	40.2	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:	666	16.0	19.6	92.2	585.1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100/15	12.5	10.9	31.4	307.4	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	401.7		
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	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		180	3.3	7.7	24.9	199.0	414	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		190	3.0	2.3	15.2	94.0	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		10	2.8	3.5	0.0	43.7		2012
БАТОН "СЕЛЬСКИЙ"		25	2.0	0.3	12.3	59.5	789	2008
Итого за прием пищи:		405	11.1	13.8	52.4	396.2		
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								
ХЛЕБ РЖАНОЙ		38	2.5	0.3	16.1	77.5		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		180	0.0	0.0	8.7	34.8	375	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2.0	4.9	18.6	129.7	335	2008
СУП С РЫБОЙ С ГРЕНКАМИ		180	4.0	4.6	21.8	146.9	87	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0.7	2.5	4.1	41.4	33	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		70/50	10.6	9.5	10.4	147.0	261	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
Итого за прием пищи:		716	21.1	21.9	88.2	617.5		
Полдник								
КИСЕЛЬ		150	0.0	0.0	11.6	46.4	411	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"		50	2.1	2.0	21.6	136.3	485	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	5.8	7.0	11.6	106.7	249	2012
Итого за прием пищи:		280	7.9	9.0	44.8	289.4		
Всего за день:			40.5	45.0	195.7	1 350.0		

10 день

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								
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	789	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	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"		180	0.0	0.0	8.7	34.8	1/к	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		18	1.3	0.1	8.5	40.2	52	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ		70	9.8	11.5	15.3	199.1	289	2008
Итого за прием пищи:		666	20.7	23.5	94.7	642.8		
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	32.6	194.5	451	2008
Итого за прием пищи:		280	13.4	12.5	41.7	355.3		
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	404,8	450,0	1956,7	13499,9
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	673	298