



Согласовано
ГБДОУ 19
Сухова Е.Е.
Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 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	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.5	1.8	24.3	1.32	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8.9	13.5	1.7	163.6	0.14	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	397	2012
Итого за прием пищи:	300	16.0	21.6	22.8	334.6	1.94		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01,11 ПО 01,06)	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.0	4.9	8.6	98.0	6.50	95	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	8.1	5.1	2.2	87.3	0.16	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	2.3	14.4	87.4	6.71	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	18.5	16.8	66.2	494.8	16.17		
Полдник								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	12.5	16.9	21.3	287.4	1.10	311	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150	0.1	0.0	6.8	28.0	0.17	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	к/к	к/к
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96		2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	3.4	0.7	20.7	104.0	0.08	477	2008
Итого за прием пищи:	430	18.1	18.0	64.9	498.2	39.31		
Всего за день:		53.4	56.6	168.6	1 390.2	58.62		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.5	10.3	88.8	0.07	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.4	4.9	21.6	147.7	0.38	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	15.5	90.8	0.46	430	2008
Итого за прием пищи:	330	10.7	10.4	47.4	327.3	0.91		
II Завтрак								
БИОКЕФИР	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05		2008
Итого за прием пищи:	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	1.2	36.5	1.52	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	4.9	7.3	6.7	115.2	9.55	67	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11.4	5.2	1.7	112.1	8.70	34	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	110	4.8	4.1	21.9	143.9	0.28	166	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	21.6	99.4	60.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	580	25.8	20.0	76.5	623.5	80.05		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	18.6	12.6	23.9	288.7	0.24	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	101.7	2.70	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00		2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00		2008
Итого за прием пищи:	400	26.0	19.7	57.7	520.8	12.94		
Всего за день:		67.6	54.0	189.9	1 563.1	94.95		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	5.1	25.6	169.7	0.38	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	6.7	53.0	0.39	432	2008
Итого за прием пищи:	330	9.2	9.0	48.0	290.7	2.57		
II Завтрак								
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05		
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.11 ПО 01.06)	40	0.6	2.0	3.3	35.1	10.12	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	6.0	10.1	113.5	4.07	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	50	8.2	11.7	8.1	170.3	0.34	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.3	25.5	147.7	0.00	209	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.2	0.0	10.0	41.5	0.83	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	580	20.7	24.0	80.5	624.4	15.36		
Полдник								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10.7	11.7	9.2	185.8	14.52	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.7	33.0	1.20	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	41.3	0.00		
Итого за прием пищи:	290	12.2	12.0	25.5	260.2	15.72		
Всего за день:		46.4	48.7	160.0	1 254.8	34.70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.6	4.9	21.8	146.1	0.39	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	397	2012
Итого за прием пищи:	330	9.9	11.5	41.0	292.9	0.87		
II Завтрак								
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	3.7	3.3	13.2	97.0	3.06	100	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	50	7.6	3.1	3.9	74.6	0.14	251	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2.4	8.0	18.2	155.0	8.32	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	580	17.6	15.4	69.9	490.1	13.52		
Полдник								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14.1	12.3	13.5	221.5	6.84	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.7	33.0	1.20	ТК№048	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.30		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40	4.9	3.1	17.2	115.8	0.02	249	2014
Итого за прием пищи:	410	21.9	18.0	43.0	426.8	8.36		
Всего за день:		50.2	45.1	161.4	1 247.8	60.75		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4.5	6.7	20.4	160.7	0.58	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	15.5	90.8	0.46	430	2008
Итого за прием пищи:	330	10.4	15.6	45.9	320.5	1.04		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20		
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0.6	6.1	4.8	76.7	3.12	43	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1.5	3.1	11.2	78.6	4.90	77	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50/20	13.8	19.1	2.0	235.1	0.54	312	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	1.8	5.1	9.8	91.9	6.76	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.2	0.0	9.9	41.0	0.70	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	600	21.4	34.3	61.2	639.7	16.01		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	18.9	12.8	24.3	293.3	0.25	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	101.7	2.70	434	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00		2008
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	25.4	18.6	58.6	512.8	12.95		
Всего за день:		57.9	68.7	180.4	1 535.5	31.20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод лы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7.6	12.0	5.9	162.1	0.65	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	6.7	53.0	0.39	432	2008
Итого за прием пищи:	280	11.4	15.9	28.4	283.1	2.84		
II Завтрак								
БИОКЕФИР	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05		2008
Итого за прием пищи:	150	5.1	3.8	8.3	91.5	1.05		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (С 01.11 ПО 01.06)	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	180	6.1	6.0	8.6	113.2	0.56		2008
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	50	6.9	2.6	3.8	66.4	0.08	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	3.0	17.5	107.8	8.47	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	6.9	28.1	0.02	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	580	20.0	16.2	63.3	479.5	11.93		
Полдник								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120	6.5	10.3	24.1	215.8	0.03	210	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	ТК №003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	3.6	2.0	13.8	87.7	0.04	479	2008
Итого за прием пищи:	330	12.1	12.6	61.1	406.9	1.27		
Всего за день:		48.7	48.4	161.0	1 260.9	17.09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	6.1	25.6	178.4	0.37	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.48	397	2012
Итого за прием пищи:	330	11.6	12.7	44.8	325.2	0.85		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20		
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (С 01.11 ПО 01.06)	40	0.6	2.0	3.3	35.1	10.12	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180	4.6	4.2	18.8	132.0	2.81	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9.8	0.6	0.3	45.5	0.25	229	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.7	3.8	28.9	160.8	0.00	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	21.6	99.4	60.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	580	21.8	11.8	96.3	589.1	73.18		
Полдник								
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	40	7.9	9.1	0.5	115.6	0.22	289	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2.2	7.8	8.1	111.5	6.92	141	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	21.2	87.3	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	0.00	ТК №003	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	330	12.3	17.8	53.7	426.0	7.14		
Всего за день:		46.5	42.4	209.4	1 402.8	82.37		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	1.80	2	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.4	4.9	21.6	147.7	0.38	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	15.5	90.8	0.46	430	2008
Итого за прием пищи:	330	8.3	9.0	53.0	306.5	2.64		
II Завтрак								
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00		
Обед								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.8	1.7	4.9	38.2	4.37	51	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5.1	5.8	5.5	98.4	6.48	88	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19.2	8.0	16.9	236.3	13.94	294	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	11.8	48.8	1.15	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	570	28.7	16.4	62.5	538.3	25.94		
Полдник								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	10.4	15.9	8.7	219.0	3.77	308	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	21.2	86.5	0.90	405	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	40	3.2	2.8	23.1	130.2	0.00	471	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	330	15.0	18.9	61.5	476.5	4.67		
Всего за день:		52.4	44.7	186.8	1368.3	43.25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.9	7.1	17.8	154.2	0.37	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	1.8	6.7	53.0	0.39	432	2008
Итого за прием пищи:	330	10.5	13.0	31.5	269.2	0.76		
II Завтрак								
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	79.5	1.05		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.8	5.8	7.1	98.2	4.94	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	6.5	2.7	3.3	63.4	0.46	241	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ)	110	2.2	2.2	9.6	68.0	7.22	332	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	10.5	41.8	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	580	16.4	11.7	54.5	393.1	14.62		
Полдник								
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	10.3	10.5	10.5	177.8	5.25	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.30		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	TK №004	
Итого за прием пищи:	395	15.7	13.9	42.5	362.4	6.75		
Всего за день:		47.0	42.4	134.5	1 104.1	23.18		

10 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								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	5.9	20.2	133.6	0.39	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.5	2.0	15.5	90.8	0.46	430	2008
Итого за прием пищи:	330	9.6	14.8	45.8	293.4	0.85		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20	399	2012
Итого за прием пищи:	150	0.7	0.2	14.7	62.6	1.20		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.3	1.2	36.5	1.52	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3.7	4.1	6.8	79.2	2.85	85	2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/14	7.7	8.7	9.1	145.7	1.18	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.0	3.3	25.5	147.4	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	7.7	33.0	1.20	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.5	0.00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	594	19.7	19.5	73.8	558.3	6.75		
Полдник								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	18.9	12.9	24.4	294.5	0.25	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	101.7	2.70	434	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	27.4	20.1	69.3	575.6	12.95		
Всего за день:		57.5	54.6	203.5	1 489.9	21.75		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	527,3	505,5	1755,5	13617,5	467,85
Среднее значение за период	52,7	50,6	175,6	1 361,7	46,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	33,4	51,1		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	322	140	582	372