

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ №20 Детский сад
общеразвивающего вида «Мозаика»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан
Ж.Е.Зиновьева
01.09.2025г.



Примерное циклическое десятидневное меню

**ЦИКЛИЧНОЕ 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ	150	5,0	6,8	21,1	166,6	418	2012
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Итого за прием пищи:	360	7,1	11,0	37,5	279,1		
II Завтрак							
Ряженка	180	4,2	4,5	7,6	86,5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,6	86,5		
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,4	3,3	37,8	52	2011
Суп рыбный	150	7,1	3,5	8,7	94,5	101	2011
Котлета мясная	60	7,9	6,7	2,6	104,0		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4,0	32,7	178,5	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	4,8	19,4		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	610	21,9	17,1	70,8	526,5		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	130	1,7	6,1	27,7	173,3	204	2011
КОРЖИК	70	4,6	8,8	47,7	286,0	456	2015
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Итого за прием пищи:	400	7,3	15,1	95,0	542,7		
Всего за день:		40,5	47,7	210,9	1 434,8		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6,6	7,8	27,6	207,9	418	2012
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Итого за прием пищи:	450	10,1	13,8	53,1	378,5		
II Завтрак							
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4,7	5,0	8,4	96,0		
Обед							
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	47,3	52	2011
Суп рыбный	180	8,6	4,2	10,5	114,1	101	2011
Котлета мясная	70	9,2	7,8	3,0	121,7		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	5,4	21,5		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	705	25,9	20,3	82,6	618,6		
Полдник							
Макароны отварные с сыром	150	2,0	7,0	31,9	199,3	204	2011
КОРЖИК	70	4,6	8,8	47,7	286,0	456	2015
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	9,5	16,4	108,9	619,3		
Всего за день:		50,2	55,5	253,0	1 712,4		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная жидкая	150	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	30	2,8	5,8	9,6	101,7	3	2008
Кофейный напиток	180	2,2	1,8	10,9	68,8		
Итого за прием пищи:	360	7,4	11,6	41,5	300,6		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Морковь отварная	40	0,5	0,0	2,7	10,2		
Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	50	7,9	2,6	3,8	69,5	270	2012
Пюре картофельное	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	590	17,4	10,2	88,6	536,0		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	16,0	12,6	22,4	271,3	240	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,9	3,2	34,5	186,5	466	2012
Молоко	180	5,3	4,6	8,8	99,0	434	2008
Итого за прием пищи:	390	26,2	20,4	65,7	556,8		
Всего за день:		51,4	42,6	203,6	1 431,0		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная жидкая	200	3,2	5,3	27,9	173,1	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	3	2008
Кофейный напиток	200	2,4	2,0	12,0	76,4		
Итого за прием пищи:	450	10,4	16,9	55,2	416,7		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	17,0		
Борщ со свежей капустой с мясом и сметаной	180	4,6	6,6	21,5	189,0	82	2011
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	70	11,1	3,3	5,2	94,2	270	2012
Пюре картофельное	130	2,1	1,6	29,9	143,5	335	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6		
хлеб ржаной	25	1,6	0,2	10,6	50,1	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	660	22,0	12,1	100,6	624,8		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	21,3	16,9	30,0	362,3	240	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,9	3,2	34,5	186,5	466	2012
Молоко	200	5,9	5,1	9,8	109,9	434	2008
Итого за прием пищи:	460	32,1	25,2	74,3	658,7		
Всего за день:		64,9	54,6	237,9	1 737,8		

**ЦИКЛИЧНОЕ 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**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная жидкая	150	2,5	4,7	23,2	141,8	189	2008
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Итого за прием пищи:	360	4,6	8,9	39,6	254,3		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Свекла отварная	40	0,6	0,0	3,4	16,3		
Суп картофельный с горохом и мясом	150	3,2	6,2	15,2	128,1	102	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	9,1	11,3	5,9	161,7	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	4,5	28,9	174,6	317	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	600	20,7	22,6	97,2	676,1		
Полдник							
Запеканка картофельная с печенью	130	5,8	6,6	21,9	168,3		
Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
Ряженка	180	4,2	4,5	7,6	86,5	435	2008
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	370	12,4	12,6	66,9	430,2		
Всего за день:		38,1	44,5	211,5	1 398,2		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная жидкая	200	3,3	6,3	30,9	188,5	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Итого за прием пищи:	450	6,8	12,3	56,4	359,1		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,4	43,6		2012
Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,3	8,2	20,2	170,4	102	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	15,1	7,9	215,6	315	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	317	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342	2015
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	735	26,9	31,3	117,3	857,1		
Полдник							
Запеканка картофельная с печенью	200	8,9	10,2	33,7	259,2		
Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	435	2008
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	460	16,0	16,7	79,5	530,6		
Всего за день:		50,1	60,7	261,0	1 784,4		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	30	2,8	5,8	9,6	101,7	3	2008
Какао на молоке	180	3,6	4,5	7,2	83,7		
Итого за прием пищи:	360	8,8	13,9	36,3	298,9		
II Завтрак							
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
Морковь отварная	40	0,5	0,0	2,7	10,2		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ	150	4,9	7,1	15,2	144,5	86	2012
Котлета рыбная	50	1,9	3,3	5,6	60,0	134	2004
Рис с овощами	100/20	2,2	5,1	26,7	160,0		
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,4	0,1	27,1	126,7	356	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	590	13,1	16,1	96,0	593,7		
Полдник							
Капуста тушеная с говядиной	130	6,5	6,0	18,3	142,2		
Крендель сахарный	60	4,2	8,1	35,7	231,9	415	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	390	12,1	14,3	65,0	426,4		
Всего за день:		39,2	48,8	204,5	1 414,4		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	3,2	4,8	25,9	150,9	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	3	2008
Какао на молоке	200	4,0	5,0	8,0	92,9		
Итого за прием пищи:	450	12,0	19,4	49,2	411,0		
II Завтрак							
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	105,9		
Обед							
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	17,0		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ КУРИНАЯ	200	6,6	9,4	20,4	193,3	86	2012
Котлета рыбная	80	3,0	5,3	8,9	95,8	134	2004
Рис с овощами	120/30	2,6	6,1	32,0	192,0		
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	30,2	140,8	356	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,2	10,6	50,1	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	730	16,7	21,4	117,7	746,4		
Полдник							
Капуста тушеная с говядиной	150	7,5	7,0	21,0	163,5		
Крендель сахарный	70	4,9	9,4	41,7	270,7	415	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14,4	16,8	77,4	505,3		
Всего за день:		48,9	62,6	252,3	1 768,6		

**ЦИКЛИЧНОЕ 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**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	140	3,1	3,2	21,5	123,8	189	2008
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Чай с молоком	180	1,5	1,2	6,9	44,9		
Итого за прием пищи:	350	6,6	8,6	40,3	262,7		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,4	3,3	37,8	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	8,5	8,1	7,9	138,1	74	2012
ГУЛЯШ	60	8,7	10,1	1,7	132,6	260	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,8	19,0	120,1	318	2012
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	600	23,4	24,9	55,1	539,4		
Полдник							
Омлет натуральный	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
СОЧНИК С ТВОРОГОМ	60	4,9	4,5	9,1	99,3	108	2007
Чай с молоком	180	1,5	1,2	6,9	44,9		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	16,5	17,8	35,7	376,5		
Всего за день:		46,9	51,7	138,9	1 216,2		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, Жиры, Углеводы, г					
		г	г	г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	170	3,7	3,9	26,1	149,8	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8		
Итого за прием пищи:	420	8,8	11,2	54,3	349,7		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	46,7	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	10,2	9,7	9,5	165,7	74	2012
ГУЛЯШ	80	11,6	13,4	2,3	176,8	260	2015
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,1	318	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
хлеб ржаной	25	1,6	0,2	10,6	50,1	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	710	29,0	31,4	67,5	667,3		
Полдник							
Омлет натуральный	170	10,0	13,5	15,0	224,3	214	2008
СОЧНИК С ТВОРОГОМ	60	4,9	4,5	9,1	99,3	108	2007
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	18,5	19,7	41,5	424,0		
Всего за день:		56,7	62,7	171,1	1 478,6		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная молочная вязкая	150	3,8	4,5	27,8	181,5	239	2008
Бутерброд с маслом и сыром	30	2,8	5,8	9,6	101,7	3	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Итого за прием пищи:	360	6,7	10,3	41,9	301,7		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Свекла отварная	40	0,6	0,0	3,4	16,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,5	3,5	12,3	95,0	80	2012
Фрикадельки мясные	60	7,9	6,5	3,9	105,9		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	120/3	10,7	5,4	27,6	199,0	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	603	26,0	16,0	91,0	611,6		
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	3,24	3	33	168,5	453	2008
Суп молочный с вермишелью	150	5,3	6,6	16,8	148,8	112	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	10,24	9,8	60,8	369,6		
Всего за день:		43,34	36,5	201,5	1320,5		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая	200	5,0	6,0	36,9	241,4	239	2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	3	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Итого за прием пищи:	450	9,9	15,6	57,2	429,1		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Свекла отварная	50	0,7	0,0	4,3	20,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,7	4,7	16,4	126,8	80	2012
Фрикадельки мясные	70	9,2	7,6	4,5	123,5		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/5	13,4	6,7	34,5	251,0	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342	2015
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	730	32,0	19,8	108,6	740,8		
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	3,24	3	33	168,5	453	2008
Суп молочный с вермишелью	180	6,4	7,9	20,2	178,6	112	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	460	11,04	11,1	64,7	401,4		
Всего за день:		53,34	46,9	238,3	1608,9		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная жидкая	150	2,5	4,7	23,2	141,8	189	2008
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Какао на молоке	180	3,6	4,5	7,2	83,7		
Итого за прием пищи:	360	8,1	13,4	42,3	319,5		
II Завтрак							
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
Морковь отварная	40	0,5	0,0	2,7	10,2		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150	4,5	7,3	18,3	152,1	84	2008
Плов из птицы	150	7,8	9,6	31,2	231,5	304	2012
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	570	16,1	17,5	88,7	559,7		
Полдник							
Запеканка из творога с соусом молочным	150	10,0	7,4	30,6	231,5	224	2008
Пряники	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	13,6	9,6	89,7	514,7		
Всего за день:		43,0	45,0	227,9	1 489,3		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша манная жидкая	200	3,3	6,3	30,9	188,5	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Какао на молоке	200	4,0	5,0	8,0	92,9		
Итого за прием пищи:	450	10,7	17,3	59,4	431,5		
II Завтрак							
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	105,9		
Обед							
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	17,0		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	180	5,4	8,7	21,9	182,5	84	2008
Плов из птицы	180	9,4	11,5	37,4	277,8	304	2012
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	17,8	73,6		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	640	19,0	20,9	100,8	650,5		
Полдник							
Запеканка из творога с соусом молочным	150	10,0	7,4	30,6	231,5	224	2008
Пряники	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	420	14,2	9,8	92,9	531,5		
Всего за день:		49,7	53,0	261,1	1719,4		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
Бутерброд с маслом и сыром	30	2,8	5,8	9,6	101,7	3	2008
Чай с молоком	180	1,5	1,2	6,9	44,9		
Итого за прием пищи:	360	6,7	10,6	36,0	260,1		
II Завтрак							
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6		
Обед							
Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,4	3,3	37,8	52	2011
Суп гороховый с гречками и курицей	150	7,6	5,3	21,6	165,3	16	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	50	12,0	14,1	2,4	184,0	311	2012
Капуста тушеная	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	4,8	19,4		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	590	25,2	27,1	71,8	626,4		
Полдник							
Печень по - строгановски	50	9,4	10,0	1,5	130,7	255	2011
Пюре картофельное	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	380	13,3	11,9	43,4	332,7		
Всего за день:		45,6	50,0	159,0	1 256,8		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша пшеничная	200	3,2	4,8	25,9	150,9	189		2008
Бутерброд с маслом и сыром	50	4,8	9,6	15,3	167,2	3		2008
Чай с молоком	200	1,7	1,3	7,7	49,8			
Итого за прием пищи:	450	9,7	15,7	48,9	367,9			
II Завтрак								
Фрукт (в ассортименте)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118		2013
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	7,8	37,6			
Обед								
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,1	4,1	47,3	52		2011
Суп гороховый с гречками и курицей	200	10,5	7,2	31,1	231,1	16		
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	70	14,2	17,1	3,2	223,5	311		2012
Капуста тушеная	150	2,3	6,0	26,3	159,5	139		2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	5,4	21,5			
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115		2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4			
Итого за прием пищи:	725	31,5	34,0	92,0	790,9			
Полдник								
Печень по - строгоновски	70	13,2	14,0	2,0	182,9	255		2011
Пюре картофельное	150	2,4	1,9	34,5	165,6	335		2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	67,5	115		2013
Итого за прием пищи:	460	18,3	16,4	54,5	436,5			
Всего за день:		59,9	66,5	203,2	1 632,9			

ЦИКЛИЧНОЕ 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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная "геркулес" жидкая	140	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Кофейный напиток	180	2,2	1,8	10,9	68,8		
Итого за прием пищи:	350	6,6	10,0	43,8	292,9		
II Завтрак							
Ряженка	180	4,2	4,5	7,6	86,5	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4,2	4,5	7,6	86,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	2,0	3,1	32,5	40	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ШНИЦЕЛЬ	60	9,6	9,1	5,8	139,7	286	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166,0	181	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	640	21,9	23,3	81,8	620,0		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	150	3,6	4,0	10,7	93,8	90	2012
Эч-почмак	70	4,8	6,9	20,7	252,2	167	1997
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	440	10,7	11,3	57,5	463,2		
Всего за день:		43,4	49,1	190,7	1 462,6		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная "геркулес" жидкая	170	2,9	4,9	25,4	157,5	189	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Кофейный напиток	200	2,4	2,0	12,0	76,4		
Итого за прием пищи:	420	8,7	12,9	57,9	384,0		
II Завтрак							
Ряженка	200	4,7	5,0	8,4	96,0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4,7	5,0	8,4	96,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,8	40,6	40	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ШНИЦЕЛЬ	70	11,3	10,7	6,8	163,5	286	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	5,2	31,9	191,6	181	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	700	24,6	26,1	89,9	686,8		
Полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	150	3,6	4,0	10,7	93,8	90	2012
Эч-почмак	70	4,8	6,9	20,7	252,2	167	1997
Сок (в ассортименте)	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	11,3	11,4	60,7	480,0		
Всего за день:		49,3	55,4	216,9	1 646,8		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша "Дружба"	150	2,2	3,8	17,3	119,6	190	2008
Бутерброд с маслом	30	2,0	4,2	11,9	94,0	1	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Итого за прием пищи:	360	4,3	8,0	33,7	232,1		
II Завтрак							
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
Морковь отварная	40	0,5	0,0	2,7	10,2		
Суп с фрикадельками	150	8,2	9,1	10,1	155,1	154	2013
Азу	160	14,4	17,2	14,6	270,9	260	2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,4	0,1	27,1	126,7	356	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10,6	50,1		
Итого за прием пищи:	580	26,7	26,9	73,2	655,2		
Полдник							
Омлет натуральный	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
Пирожок печеный с капустой	70	5,6	5,3	43,0	249,6	451	2008
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	4,5	18,5		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
Итого за прием пищи:	420	15,8	17,4	67,2	500,4		
Всего за день:		52,0	56,8	181,3	1 483,1		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша "Дружба"	200	2,9	5,1	23,0	159,1	190	2008
Бутерброд с маслом	50	3,4	6,0	20,5	150,1	1	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Итого за прием пищи:	450	6,4	11,1	48,5	329,7		
II Завтрак							
Кефир	200	5,8	5,0	8,0	105,9	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	105,9		
Обед							
Морковь отварная	50	0,6	0,1	3,4	12,7		
Суп с фрикадельками	180	9,8	10,9	12,2	186,1	154	2013
АЗУ	200	16,7	20,4	18,2	324,1	260	2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,4	0,1	30,2	140,8	356	2015
хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	57,4		
Итого за прием пищи:	680	31,0	32,0	84,3	763,3		
Полдник							
Омлет натуральный	170	10,0	13,5	15,0	224,3	214	2008
Пирожок печеный с капустой	70	5,6	5,3	43,0	249,6	451	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	5,0	20,5		
Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,7	50,6	115	2013
Итого за прием пищи:	470	17,6	19,2	72,7	545,0		
Всего за день:		60,8	67,3	213,5	1 743,9		