

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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6.8	6.6	30.8	210.5
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0.1	0.0	5.1	21.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>317</b>	<b>7.5</b>	<b>7.2</b>	<b>51.4</b>	<b>302.6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5.6	5.7	11.8	121.1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11.2	10.2	16.3	202.4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0.5	1.1	2.1	22.7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.5	36.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.3	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20.1</b>	<b>17.3</b>	<b>55.7</b>	<b>464.0</b>
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4.5	5.0	7.3	93.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЯБЛОКО	60	0.2	0.2	5.9	28.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7.0</b>	<b>5.4</b>	<b>28.2</b>	<b>192.4</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	16.6	11.0	12.0	216.1
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0.5	2.9	2.9	40.8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.1	2.1	8.7	62.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>20.8</b>	<b>16.2</b>	<b>33.6</b>	<b>367.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56.0</b>	<b>46.2</b>	<b>180.6</b>	<b>1 376.2</b>

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.9	18.2	133.5
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	9.2	77.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>8.7</b>	<b>12.3</b>	<b>37.5</b>	<b>295.6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	2.6	5.7	55.1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90	14.1	12.2	11.0	210.4
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.0	6.7	58.8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21.7</b>	<b>22.5</b>	<b>61.8</b>	<b>540.8</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.3	29.0	178.9
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>8.4</b>	<b>9.4</b>	<b>42.8</b>	<b>296.0</b>
<b>Ужин</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.6	3.1	9.4	72.3
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10.6	4.5	7.3	112.3
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.8	2.6	0.2	35.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.0	2.1	7.6	57.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>18.5</b>	<b>12.3</b>	<b>34.4</b>	<b>324.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57.8</b>	<b>56.6</b>	<b>188.3</b>	<b>1 506.6</b>

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140	4.4	5.3	18.7	140.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.4	2.3	9.4	68.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>10.5</b>	<b>14.8</b>	<b>38.1</b>	<b>329.0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.6</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	1.3	1.7	10.1	61.5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.0	12.0	16.4	222.2
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.9	1.6	3.2	31.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	110	0.5	0.1	10.8	45.9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17.4</b>	<b>15.8</b>	<b>57.4</b>	<b>442.6</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.0	34.2
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.3	29.0	178.9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>3.9</b>	<b>5.5</b>	<b>37.0</b>	<b>213.1</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	110	10.7	13.4	14.1	221.8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0.4	1.4	2.9	25.7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/7	0.1	0.0	5.1	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>12.8</b>	<b>14.9</b>	<b>32.1</b>	<b>316.1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44.9</b>	<b>51.2</b>	<b>172.5</b>	<b>1 338.4</b>

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	10.9	16.4	1.7	198.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.6	2.8	9.3	73.2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>15.8</b>	<b>19.4</b>	<b>26.0</b>	<b>342.7</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0.6	0.1	11.9	51.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.9</b>	<b>51.6</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ С МЯСОМ	150	7.3	8.0	9.3	142.6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	5.0	17.1	123.4
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90	14.1	12.2	11.0	210.4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	20	0.6	1.2	2.7	27.2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.5	36.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27.8</b>	<b>29.2</b>	<b>68.8</b>	<b>657.7</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.3	29.0	178.9
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	140	0.0	0.0	15.1	60.6
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>4.1</b>	<b>5.7</b>	<b>52.0</b>	<b>277.1</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3.0	2.1	10.1	73.0
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.0	2.8	6.2	98.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>17.3</b>	<b>5.1</b>	<b>35.7</b>	<b>260.3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65.6</b>	<b>59.5</b>	<b>194.3</b>	<b>1 589.3</b>

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.9	18.8	137.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2.2	2.2	9.0	64.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8.2</b>	<b>7.2</b>	<b>37.8</b>	<b>249.5</b>
<b>II Завтрак</b>					
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>8.2</b>	<b>37.6</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	4.3	1.9	14.2	91.2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	115	18.3	17.8	18.8	309.6
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	1.2	2.3	1.2	30.2
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	110	0.5	0.1	10.8	45.9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>27.0</b>	<b>22.4</b>	<b>61.9</b>	<b>558.4</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.5	2.0	14.9	83.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.9</b>	<b>5.7</b>	<b>20.9</b>	<b>162.9</b>
<b>Ужин</b>					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	100	2.0	4.9	10.4	99.4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20.8	13.4	7.9	257.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/7	0.1	0.0	5.1	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>25.2</b>	<b>18.5</b>	<b>38.5</b>	<b>448.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66.6</b>	<b>54.1</b>	<b>167.4</b>	<b>1 457.3</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5.6	7.1	27.0	194.6
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.5	3.6	10.2	88.6
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10.5</b>	<b>12.7</b>	<b>52.1</b>	<b>366.6</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	110	0.5	0.1	10.8	45.9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.8</b>	<b>45.9</b>
<b>Обед</b>					
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	3.2	3.4	7.2	72.3
АЗУ	160	12.6	13.3	15.1	230.8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.8	1.0	2.9	24.9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	46.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.3</b>	<b>18.1</b>	<b>53.8</b>	<b>456.1</b>
<b>Полдник</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	2.0	1.9	27.2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.8	73.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>2.8</b>	<b>2.2</b>	<b>34.7</b>	<b>172.0</b>
<b>Ужин</b>					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11.1	2.9	6.1	94.9
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	120	1.9	4.8	13.3	104.1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.8	2.6	0.2	35.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/7	0.1	0.0	5.1	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>17.5</b>	<b>10.4</b>	<b>34.6</b>	<b>302.7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50.6</b>	<b>43.5</b>	<b>186.0</b>	<b>1 343.2</b>

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	140	4.4	5.3	18.7	140.4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/7	0.1	0.0	5.1	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>8.3</b>	<b>12.5</b>	<b>33.9</b>	<b>281.9</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.6</b>
<b>Обед</b>					
СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/15	4.1	4.7	8.1	91.4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	4.0	23.1	143.5
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90	14.1	12.2	11.0	210.4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0.6	1.5	2.5	30.7
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0.9	2.0	5.0	41.9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>25.9</b>	<b>24.8</b>	<b>71.1</b>	<b>616.8</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.3	28.9	178.5
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>8.1</b>	<b>9.1</b>	<b>34.9</b>	<b>258.0</b>
<b>Ужин</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12.2	20.6	2.1	242.3
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.6	3.1	9.4	72.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>16.7</b>	<b>24.0</b>	<b>38.2</b>	<b>435.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59.2</b>	<b>70.6</b>	<b>186.0</b>	<b>1 630.1</b>

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.2	5.5	24.5	168.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.8	2.8	10.1	77.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>9.5</b>	<b>8.4</b>	<b>44.6</b>	<b>293.1</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	60	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>60</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.6</b>
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.3	2.7	5.7	56.5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	17.1	117.6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/20	16.7	10.7	3.5	201.2
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1.0	1.3	3.4	30.2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0.2	0.0	14.1	57.2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24.3</b>	<b>19.4</b>	<b>60.8</b>	<b>544.3</b>
<b>Полдник</b>					
ОЛАДЬИ	100	5.3	9.2	28.6	218.2
ПОВИДЛО	15	0.0	0.0	3.8	15.5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5.3</b>	<b>9.2</b>	<b>36.8</b>	<b>251.0</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13.8	9.4	12.0	190.5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.6	3.4	30.8
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	2.0	1.9	27.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3/7	0.1	0.0	5.1	21.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17.2</b>	<b>13.2</b>	<b>37.5</b>	<b>340.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56.7</b>	<b>50.5</b>	<b>187.6</b>	<b>1 466.9</b>

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.4	5.2	19.3	141.9
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.5	2.6	8.2	66.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	35.3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10.7</b>	<b>14.9</b>	<b>37.6</b>	<b>328.7</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>7.8</b>	<b>37.6</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.8	3.2	12.0	88.7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	9.8	14.8	18.4	245.6
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	40	0.4	1.7	2.8	27.8
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	1.2	2.3	1.2	30.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	8.6	37.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>16.1</b>	<b>22.4</b>	<b>59.8</b>	<b>510.9</b>
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ПОВИДЛО	8	0.0	0.0	5.1	20.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>188</b>	<b>6.8</b>	<b>1.7</b>	<b>26.5</b>	<b>151.7</b>
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	20.7	7.5	3.0	162.9
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	140	2.4	4.0	14.8	104.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0.1	0.0	5.1	21.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>25.5</b>	<b>11.7</b>	<b>37.9</b>	<b>359.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>50.9</b>	<b>169.6</b>	<b>1 388.1</b>

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.9	18.1	132.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	3.9	15.5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>5.7</b>	<b>9.2</b>	<b>32.1</b>	<b>233.0</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	110	0.5	0.1	10.8	45.9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>110</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.8</b>	<b>45.9</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ	150	1.6	2.5	9.7	70.5
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	17.5	15.9	16.3	279.5
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0.8	1.5	3.0	29.4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.4	17.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22.6</b>	<b>20.2</b>	<b>50.3</b>	<b>478.5</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	84.8
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6.1</b>	<b>6.0</b>	<b>21.3</b>	<b>168.2</b>
<b>Ужин</b>					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	16.8	11.7	21.9	262.5
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	9.6	38.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/10/7	0.1	0.0	5.1	21.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>317</b>	<b>19.2</b>	<b>11.9</b>	<b>51.7</b>	<b>393.5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>47.3</b>	<b>166.1</b>	<b>1 319.1</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	570,8	530,4	1798,4	14415,2
Среднее значение за период	57.1	53.0	179.8	1 441.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	33.1	51.1	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	323	96	556	222	362

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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	195	10.0	8.0	43.8	288.3
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/3/7	0.1	0.0	8.0	33.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11.0</b>	<b>9.0</b>	<b>75.0</b>	<b>427.8</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	195	7.1	6.8	14.4	147.5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11.8	9.3	18.0	204.2
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0.6	1.1	3.0	27.9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.3	39.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.4	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>23.1</b>	<b>17.8</b>	<b>65.8</b>	<b>520.8</b>
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9.1</b>	<b>6.9</b>	<b>39.0</b>	<b>258.1</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20.5	13.4	15.5	268.6
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.0	3.9	45.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.8	11.3	82.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>26.3</b>	<b>19.3</b>	<b>45.7</b>	<b>467.7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70.1</b>	<b>53.1</b>	<b>237.3</b>	<b>1 724.5</b>

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	195	5.6	6.5	25.6	183.4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	11.0	92.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11.5</b>	<b>14.5</b>	<b>51.7</b>	<b>384.5</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	195	1.7	3.5	7.5	73.9
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	14.4	12.2	14.3	224.6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3.2	5.6	22.0	151.6
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.0	6.7	58.8
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23.8</b>	<b>24.7</b>	<b>76.5</b>	<b>630.3</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.2	28.9	177.0
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>9.2</b>	<b>10.0</b>	<b>43.9</b>	<b>310.0</b>
<b>Ужин</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	135	2.0	5.1	11.7	101.0
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12.3	5.4	6.0	122.2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.8	2.6	0.2	35.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	2.5	9.6	70.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>21.7</b>	<b>15.7</b>	<b>42.4</b>	<b>400.0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66.9</b>	<b>65.1</b>	<b>226.4</b>	<b>1 774.9</b>

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	195	6.3	7.7	28.6	209.5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	11.5	83.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.0	0.0	49.4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>424</b>	<b>14.6</b>	<b>18.9</b>	<b>55.2</b>	<b>450.5</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	195	1.9	2.3	15.0	88.8
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16.0	16.0	21.7	295.6
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	90	1.4	1.6	4.8	39.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>23.2</b>	<b>20.4</b>	<b>74.5</b>	<b>576.1</b>
<b>Полдник</b>					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.2	28.9	177.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3.8</b>	<b>5.4</b>	<b>39.5</b>	<b>222.4</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	14.8	18.2	20.2	306.5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	2.1	4.4	39.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.0	33.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17.9</b>	<b>20.4</b>	<b>47.7</b>	<b>449.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>59.9</b>	<b>65.5</b>	<b>226.6</b>	<b>1 745.8</b>

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13.3	20.2	2.2	243.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.8	10.1	76.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>19.0</b>	<b>23.2</b>	<b>32.3</b>	<b>415.1</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3.2	5.6	22.0	151.6
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	13.9	12.2	10.8	208.3
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0.9	1.8	4.0	39.7
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.2	36.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.3	39.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
БОРЩ С МЯСОМ	195	7.2	8.3	8.8	142.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>29.2</b>	<b>30.7</b>	<b>79.4</b>	<b>720.0</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.2	28.3	174.7
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	21.8	87.4
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>4.1</b>	<b>5.5</b>	<b>58.0</b>	<b>299.7</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.9	2.6	13.4	95.2
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15.2	3.6	9.0	129.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>21.4</b>	<b>6.4</b>	<b>42.2</b>	<b>314.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>74.2</b>	<b>65.9</b>	<b>223.7</b>	<b>1 799.6</b>



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	195	6.0	6.5	25.9	186.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	10.9	76.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>10.9</b>	<b>9.1</b>	<b>51.8</b>	<b>334.2</b>
<b>II Завтрак</b>					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>10.3</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	195	4.9	2.4	15.0	101.3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	21.3	20.8	26.5	379.4
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1.6	3.1	1.6	40.2
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>31.7</b>	<b>26.8</b>	<b>76.0</b>	<b>672.9</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7.5</b>	<b>7.4</b>	<b>29.5</b>	<b>220.5</b>
<b>Ужин</b>					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	100	2.1	4.9	10.9	101.6
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	140	28.4	18.1	11.1	351.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.0	33.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32.9</b>	<b>23.3</b>	<b>45.0</b>	<b>557.0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>83.3</b>	<b>67.0</b>	<b>212.7</b>	<b>1 831.6</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	195	6.8	8.7	33.3	238.9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	11.0	92.6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12.6</b>	<b>15.3</b>	<b>66.6</b>	<b>456.5</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	195	4.7	4.9	9.3	100.7
АЗУ	190	15.0	15.8	18.0	274.8
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	90	1.3	1.5	4.4	37.4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24.2</b>	<b>22.7</b>	<b>57.8</b>	<b>534.2</b>
<b>Полдник</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	2.6	13.0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.2	0.1	23.6	98.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>3.7</b>	<b>0.4</b>	<b>46.3</b>	<b>205.8</b>
<b>Ужин</b>					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14.7	4.0	8.9	130.9
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	120	1.9	4.8	13.3	104.1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.7	5.1	0.3	70.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.0	33.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>24.7</b>	<b>14.2</b>	<b>45.5</b>	<b>409.4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>52.7</b>	<b>227.9</b>	<b>1 655.9</b>

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	195	6.8	7.7	29.5	215.3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.0	33.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.0	0.0	49.4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>444</b>	<b>13.2</b>	<b>16.1</b>	<b>57.7</b>	<b>430.3</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	195/15	7.0	6.2	14.3	141.8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.1	4.4	32.9	192.2
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.1	3.0	6.7	58.8
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	13.9	12.2	10.8	208.3
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.8	1.3	3.6	32.9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>31.2</b>	<b>27.5</b>	<b>94.3</b>	<b>755.4</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3.7	5.2	28.3	174.7
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8.9</b>	<b>9.7</b>	<b>35.5</b>	<b>270.1</b>
<b>Ужин</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.3	21.4	2.2	251.2
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	135	2.0	5.1	11.7	101.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>17.9</b>	<b>26.9</b>	<b>45.7</b>	<b>497.0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71.6</b>	<b>80.6</b>	<b>242.9</b>	<b>1 999.7</b>

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	195	7.0	7.2	33.0	225.7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.8	11.5	83.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12.1</b>	<b>10.2</b>	<b>59.6</b>	<b>379.8</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	195	1.9	3.8	7.8	79.5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3.2	5.6	22.0	151.6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/30	18.8	13.4	4.5	241.0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.1	1.5	3.9	34.7
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0.2	0.0	16.9	68.5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>28.5</b>	<b>24.8</b>	<b>76.3</b>	<b>677.2</b>
<b>Полдник</b>					
ОЛАДЬИ	130	5.7	10.9	36.9	268.6
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5.8</b>	<b>10.9</b>	<b>54.5</b>	<b>339.5</b>
<b>Ужин</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17.4	11.7	15.6	240.9
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	2.1	4.6	40.5
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	2.0	2.6	30.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	8.0	33.3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>21.9</b>	<b>16.1</b>	<b>50.8</b>	<b>439.9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68.7</b>	<b>62.4</b>	<b>251.0</b>	<b>1 883.4</b>

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	195	5.6	6.6	24.7	181.4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.0	3.1	10.1	80.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.2	4.0	0.0	49.4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>424</b>	<b>14.1</b>	<b>18.0</b>	<b>49.9</b>	<b>420.3</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	195	2.6	3.7	17.0	116.9
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	155	12.5	19.0	23.7	316.0
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	50	0.4	2.0	2.5	29.9
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1.6	3.1	1.6	40.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.1	10.3	44.7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20.5</b>	<b>28.5</b>	<b>76.2</b>	<b>649.7</b>
<b>Полдник</b>					
РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ПОВИДЛО	15	0.1	0.0	9.6	38.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>8.5</b>	<b>2.0</b>	<b>37.2</b>	<b>205.4</b>
<b>Ужин</b>					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20.9	6.9	3.2	159.3
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	170	2.6	4.4	15.6	112.1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	7.1	29.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26.7</b>	<b>11.6</b>	<b>46.0</b>	<b>395.6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70.2</b>	<b>60.5</b>	<b>219.1</b>	<b>1 717.9</b>

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	195	5.1	6.4	22.1	166.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	4.4	17.4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7.4</b>	<b>10.7</b>	<b>41.5</b>	<b>292.2</b>
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	120	0.6	0.1	11.8	50.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>11.8</b>	<b>50.1</b>
<b>Обед</b>					
БОРЩ	195	2.1	3.8	11.5	94.7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	19.3	17.4	20.0	314.7
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	80	1.3	2.0	4.8	43.2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>26.0</b>	<b>23.7</b>	<b>62.3</b>	<b>574.0</b>
<b>Полдник</b>					
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>8.1</b>	<b>7.9</b>	<b>30.3</b>	<b>231.1</b>
<b>Ужин</b>					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	20.6	14.3	27.7	325.6
ПОВИДЛО	20	0.1	0.0	12.8	51.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7/3	0.1	0.0	7.1	29.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>23.1</b>	<b>14.5</b>	<b>62.6</b>	<b>477.6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65.1</b>	<b>57.0</b>	<b>208.5</b>	<b>1 625.0</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	695,8	629,7	2276,2	17758,3
Среднее значение за период	69.6	63.0	227.6	1 775.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	31.9	52.4	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	410	110	698	273	440