

ЦИКЛИЧНОЕ 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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ г. Астрахани № 52

/И.А. Попова/
2021 г.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,2	26,3	189,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0	8,52	36	к/к038	
Итого за прием пищи:	378	6,56	8,3	50,62	293,30		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	ТК№002	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2	2,4	32,4	10	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	4,2	6,3	5,7	98,1	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,3	3,5	134	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	26,8	174,0	181	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/10	0,1	0	6,9	23,9	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	ТК№003	
Итого за прием пищи:	581	27,4	28,50	51,7	493,4		
Уплотнённый полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,6	8,7	16,1	149	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	14,1	54	ТК№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	ТК№003	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,9	24	150,3	467	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "СНЕЖОК"	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТК№005	
Итого за прием пищи:	485	15,1	17,23	65,1	440,8		
Всего за день:		49,66	54,53	182,92	1298,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,9	10	69	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,10	20,9	154	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	TK№026	
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,5	300		
II Завтрак							
СОК	150	0,8	0,20	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,20	14,8	65		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,10	1,50	9,60	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,2	4	5	92,4	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17	17,6	216	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77,3	TK№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TK№003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TK№004	
Итого за прием пищи:	541	21,70	21,52	56,30	461,80		
Уплотнённый полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,3	5,33	0,2	81	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,7	15,7	107	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,1	75	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TK№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2	4,6	24,10	164	477	2008
Итого за прием пищи:	375	13,78	13,85	64,50	458		
Всего за день:		46,67	50,37	180,10	1284,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,1	7	62	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32,4	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,92	1,92	93,2	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	TKN№028	
Итого за прием пищи:	350	17,54	22,52	24,02	271,6		
II Завтрак							
СОК	150	0,60	0,60	14,80	66,30	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	TKN№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,2	4,5	7,8	88,7	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,6	4,8	2,5	91,5	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,6	107,4	2012	322
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	7,19	28,77	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TKN№004	
Итого за прием пищи:	570	13,52	13,44	47,99	388,47		
Уплотнённый полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,5	9,8	17,7	209,2	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0	0	7	28	TKN№030	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,3	4,3	29,25	144	479	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74,2	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	76,8	TKN№006	
Итого за прием пищи:	610	18,4	17,62	84,45	563,2		
Всего за день:		50,06	54,18	171,26	1289,57		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,9	10	69	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	5	7,3	18,3	158	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	TKN№029	
Итого за прием пищи:	365	12,19	17,4	43,9	334		
II Завтрак							
СОК	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,6	6,1	4,8	76,8	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,6	4	15,10	114	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	53,5	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0	0	7	28	TKN№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TKN№004	
Итого за прием пищи:	580	17,13	18,20	60,53	465,13		
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,7	9,10	16,10	221	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74,2	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,8	42,3	TKN№010	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,8	3,6	14,9	94,4	TKN№008	
Итого за прием пищи:	370	25,3	16,10	47,10	431,9		
Всего за день:		55,42	51,90	166,33	1296,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,1	7	62	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,6	2,5	18,5	128	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	TKN№026	
Итого за прием пищи:	360	9,04	8,4	39,1	267		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	TKN№002	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	1,2	36,5	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67,4	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	9	10	224	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0	5,8	85	TKN№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TKN№004	
Итого за прием пищи:	555	13,0	14,12	41,5	494,3		
Уплотнённый полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	TKN№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,2	6,7	23,1	192	2008	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,07	0,01	7,1	29	TKN№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№014	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,1	34	134	249	2014
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74,20	434	2008
Итого за прием пищи:	540	11,97	18,03	79,8	472,20		
Всего за день:		34,61	41,05	175,9	1304,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,7	13,7	101	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,2	42,2	253		
II Завтрак							
СОК	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32,4	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,7	3,4	15	125,1	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	12,1	5,9	121	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,7	0,1	7,8	69,4	338	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	80,7	TK№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TK№003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TK№004	
Итого за прием пищи:	560	14,2	18,02	64,7	495,1		
Уплотнённый полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,4	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TK№003	
ЧАИ С САХАРОМ	150/5	0	0	7	28	TK№030	
БАТОН МОЛОЧНЫЙ НАРЕЗНОЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	TK№004	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74,2	434	2008
Итого за прием пищи:	516	17,75	14,28	52,97	485,00		
Всего за день:		40,37	41,70	174,67	1298,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,1	7	62	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	32,4	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,92	1,92	93,2	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	TKN№029	
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,6		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	TKN№006	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0	5,8	85	TKN№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TKN№004	
Итого за прием пищи:	555	19,86	10,12	46,58	483,5		
Уплотнённый полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2	1,6	7,8	53,5	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	TKN№017	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	150/10	0,1	0	6,9	23,9	392	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	TKN№008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "СНЕЖОК"	100	2,8	2,5	4,5	56,5	TKN№005	
Итого за прием пищи:	475	15,7	14,2	52,5	399,9		
Всего за день:		55,60	48,14	147,00	1274,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,9	10	69	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,2	5,6	18,7	142,1	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	TK№026	
Итого за прием пищи:	365	10,79	14,3	42,3	288,1		
II Завтрак							
СОК	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/1	4,5	3,3	11,9	96,1	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,2	4,9	4,5	108	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	15	57	TK№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	TK№016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	1,5	0,9	8,9	45,20	TK№012	
Итого за прием пищи:	600	21,7	16,3	65,8	491,90		
Уплотнённый полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14,2	7,3	12,1	177,06	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,7	4,0	32,8	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,3	74,2	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,9	24	150,3	467	2008
Итого за прием пищи:	310	22,8	17,9	47,4	434,36		
Всего за день:		56,09	48,7	170,3	1279,36		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,1	7	62	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	128	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	11,04	13,8	38,0	274		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	0,8	1	12,1	б/н	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	100,7	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11	0,4	0	109	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	14,9	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17,1	117,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,07	0,01	7,1	29	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,13	8,5	41	TK№007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TK№004	
Итого за прием пищи:	595	20,87	12,64	50,1	459,1		
Уплотнённый полдник							
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,4	0,8	1,5	17,6	355	2012
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	97	9	10,1	8,6	160,7	303	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	73,5	TK№036	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6	24,2	134	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TK№003	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "СНЕЖОК"	100	2,8	2,5	4,5	56,5	TK№005	
Итого за прием пищи:	432	15,6	19,62	63,3	473,3		
Всего за день:		48,11	46,56	166,9	1276,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0	0	8,4	33,6	TKN№030	
Итого за прием пищи:	371	5,2	8,2	45,1	255,7		
II Завтрак							
СОК	150	0,8	0,2	14,8	65	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3,7	5,6	7	97,9	95	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,2	2,7	15,5	97,4	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	73,5	TKN№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7	TKN№016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	TKN№004	
Итого за прием пищи:	580	20,64	16,12	63,84	486,5		
Уплотнённый полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	TKN№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14	13,2	13,5	144	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0	20,8	85	TKN№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,12	6,4	31	TKN№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3	7,30	74,20	434	2008
Итого за прием пищи:	525	23,8	23,42	73,80	503,80		
Всего за день:		50,44	47,94	197,54	1311,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	487,0	485,0	1 732,9	12 911,4
Среднее значение за период	48,70	48,5	173,29	1 291,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,09	33,81	51,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
Ясли 12 часов	363	145	571	464