

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №273 «Стрижи»



Утверждено  
Приказом заведующего  
М.В.Довгаль  
№ 46-осн от 31.01.2025

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд  
в МАДОУ «Детский сад №273 «Стрижи»  
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

г.Барнаул

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ                     | 150          | 3,8              | 4,2         | 12,8         | 220,2                         | 90          | 2012             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ              | 40           | 2,3              | 3,8         | 19,7         | 132,5                         | 1           | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 180          | 2,8              | 2,2         | 13,3         | 84,8                          | 395         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>370</b>   | <b>8,9</b>       | <b>10,2</b> | <b>45,8</b>  | <b>437,5</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)         | 50           | 0,8              | 0,1         | 4,5          | 21,5                          | 320         | 2012             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ | 180          | 3,8              | 5,5         | 14,4         | 129,0                         | 57          | 2012             |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ                               | 70           | 13,6             | 16,4        | 5,6          | 124,7                         | 259         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 130          | 7,4              | 6,0         | 33,6         | 218,0                         | 181         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                  | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                          | 375         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>670</b>   | <b>29,7</b>      | <b>28,4</b> | <b>91,3</b>  | <b>646,8</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ФИГУРНОЕ                           | 50           | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 148,5                         |             | 2008             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"             | 200          | 5,6              | 4,9         | 15,3         | 128,0                         | 37          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>250</b>   | <b>9,4</b>       | <b>9,8</b>  | <b>52,5</b>  | <b>276,5</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                            | 160          | 17,0             | 28,3        | 16,9         | 240,7                         | 223         | 2012             |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                               | 40           | 4,3              | 4,5         | 0,3          | 60,6                          |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0,0              | 0,0         | 5,8          | 23,2                          | 430         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>450</b>   | <b>25,2</b>      | <b>33,1</b> | <b>48,1</b>  | <b>442,9</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>70,7</b>      | <b>71,3</b> | <b>224,1</b> | <b>1 803,7</b>                |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ  | 150          | 4,4              | 6,9         | 22,3         | 169,7                         | 187         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 40           | 4,1              | 7,1         | 13,7         | 135,7                         | 6           | 2012             |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 180          | 3,0              | 2,5         | 11,5         | 81,6                          | 433         | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ   | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 56,4                          | 18          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>490</b>   | <b>12,0</b>      | <b>17,0</b> | <b>59,3</b>  | <b>443,4</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ                         | 180          | 5,0              | 5,1         | 14,5         | 154,5                         | 100         | 2008             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ)                                    | 70           | 9,0              | 11,0        | 5,2          | 156,2                         | 287         | 2012             |
| КАША ЯЧМЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   | 130          | 2,9              | 4,6         | 11,5         | 161,9                         | 336         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                          | 375         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>620</b>   | <b>21,0</b>      | <b>21,3</b> | <b>64,4</b>  | <b>626,2</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПИРОГ "ДОМАШНИЙ"  | 70           | 4,4              | 3,8         | 34,2         | 187,9                         | 461         | 2012             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                 | 180          | 0,6              | 0,2         | 16,6         | 82,1                          | 398         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>250</b>   | <b>5,0</b>       | <b>4,0</b>  | <b>50,7</b>  | <b>272,0</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СВЕЖИМ (СОЛЕНЫМ) ОГУРЧИКОМ (ПОРЦИОННО) | 200          | 4,4              | 14,4        | 32,9         | 279,4                         | 134         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                     | 200          | 0,1              | 0,0         | 11,1         | 46,3                          | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>450</b>   | <b>8,3</b>       | <b>14,7</b> | <b>69,1</b>  | <b>444,1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                       |              | <b>46,2</b>      | <b>57,0</b> | <b>243,6</b> | <b>1 785,7</b>                |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП "ЗВЁЗДОЧКА" НА МОЛОКЕ        | 160          | 26,8             | 20,6        | 22,2         | 196,5                         | 224         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ       | 40           | 2,5              | 6,4         | 17,2         | 156,9                         | 1           | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,0              | 2,5         | 12,7         | 86,5                          | 394         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>400</b>   | <b>32,4</b>      | <b>29,6</b> | <b>52,1</b>  | <b>439,9</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                   | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             | 2008             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 14,4             | 11,4        | 27,5         | 190,2                         | 104         | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ                 | 200          | 22,5             | 21,1        | 34,7         | 279,3                         | 265         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                          | 376         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>670</b>   | <b>41,4</b>      | <b>33,1</b> | <b>96,2</b>  | <b>629,6</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА "САХАРНАЯ РОЗА"          | 70           | 5,0              | 5,1         | 55,7         | 148,7                         | 458         | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)          | 180          | 0,5              | 0,0         | 29,7         | 122,4                         | 442         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>250</b>   | <b>5,6</b>       | <b>5,1</b>  | <b>85,4</b>  | <b>271,1</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ              | 190          | 8,3              | 10,2        | 24,0         | 281,6                         | 206         | 2012             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО) | 10           | 0,7              | 0,8         | 5,4          | 31,8                          | 351         | 2012             |
| БАТОН                            | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                 | 200          | 0,2              | 0,0         | 8,8          | 35,9                          | 432         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>450</b>   | <b>13,0</b>      | <b>11,3</b> | <b>63,2</b>  | <b>467,7</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>92,3</b>      | <b>79,0</b> | <b>296,9</b> | <b>1 808,3</b>                |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ                       | 150          | 4,6              | 5,0         | 23,3         | 216,9                         | 190         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                          | 40           | 1,9              | 0,7         | 22,9         | 105,4                         | 2           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                 | 100          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 50,0                          | 18          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 180          | 3,0              | 2,3         | 12,9         | 84,7                          | 395         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>470</b>   | <b>10,0</b>      | <b>8,5</b>  | <b>60,8</b>  | <b>457,0</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЗАКУСКА "ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ"               | 50           | 1,0              | 2,5         | 3,4          | 40,5                          | 29          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180          | 2,9              | 5,9         | 12,2         | 128,7                         | 91          | 2008             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПОД СМЕТАННО ОВОЩНЫМ СОУСОМ       | 70           | 17,5             | 9,9         | 3,0          | 124,5                         | 247         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 130          | 3,6              | 4,5         | 25,6         | 118,1                         | 335         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)            | 180          | 0,1              | 0,1         | 24,9         | 97,6                          | 383         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>670</b>   | <b>29,1</b>      | <b>23,4</b> | <b>95,3</b>  | <b>635,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА                  | 70           | 9,7              | 7,8         | 40,7         | 122,7                         | 453         | 2008             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"                | 180          | 5,8              | 4,5         | 21,2         | 151,2                         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>250</b>   | <b>15,5</b>      | <b>12,3</b> | <b>61,9</b>  | <b>273,9</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150          | 1,8              | 6,9         | 24,7         | 167,5                         | 136         | 2008             |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)                     | 50           | 2,0              | 6,0         | 10,0         | 103,0                         | 310         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                       | 200          | 0,1              | 0,0         | 11,1         | 46,3                          | 393         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>450</b>   | <b>7,7</b>       | <b>13,2</b> | <b>70,9</b>  | <b>435,2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>61,8</b>      | <b>56,9</b> | <b>287,2</b> | <b>1 801,2</b>                |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КУЛЕШ ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ              | 160          | 4,6              | 7,1         | 20,6         | 195,6                         | 413         | 2012             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ            | 40           | 4,1              | 7,1         | 13,7         | 155,7                         | 6           | 2012             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          | 3,1              | 2,6         | 12,4         | 86,3                          | 433         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>400</b>   | <b>11,8</b>      | <b>16,8</b> | <b>46,7</b>  | <b>437,6</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 180          | 6,3              | 8,9         | 11,8         | 157,1                         | 66          | 2012             |
| КНЕЛЛИ КУРИНЫЕ С ПОДЛИВОМ             | 70           | 10,4             | 17,3        | 12,6         | 156,4                         | 287         | 2008             |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ              | 130          | 2,4              | 10,2        | 13,6         | 167,0                         | 56          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ      | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                          | 375         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>620</b>   | <b>23,2</b>      | <b>37,0</b> | <b>71,2</b>  | <b>634,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ                               | 70           | 4,1              | 3,3         | 52,5         | 176,2                         |             | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 180          | 5,1              | 4,4         | 8,4          | 94,3                          | 400         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>250</b>   | <b>9,2</b>       | <b>7,7</b>  | <b>60,9</b>  | <b>270,5</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША ТОМЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ              | 200          | 7,2              | 8,9         | 31,5         | 246,5                         | 189         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 200          | 0,7              | 0,3         | 18,4         | 91,1                          | 398         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>450</b>   | <b>11,7</b>      | <b>9,5</b>  | <b>75,0</b>  | <b>456,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>55,9</b>      | <b>71,0</b> | <b>253,8</b> | <b>1 798,2</b>                |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ                        | 160          | 6,8              | 7,7         | 27,6         | 207,3                         | 324         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 40           | 2,5              | 6,4         | 17,2         | 136,9                         | 1           | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3,1              | 2,4         | 14,1         | 91,5                          | 395         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>400</b>   | <b>12,5</b>      | <b>16,5</b> | <b>59,0</b>  | <b>435,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                               | 50           | 0,4              | 0,1         | 0,9          | 6,5                           |             | 2008             |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ              | 180          | 2,0              | 5,2         | 13,8         | 114,9                         | 56          | 2012             |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С СОУСОМ                       | 70           | 10,9             | 14,6        | 4,6          | 196,9                         | 278         | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 130          | 4,7              | 3,8         | 30,2         | 174,3                         | 209         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКО. ЧЕРНОСЛИВ) | 180          | 0,0              | 0,0         | 8,7          | 34,8                          | 376         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>670</b>   | <b>22,1</b>      | <b>24,1</b> | <b>84,4</b>  | <b>653,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ СДОБНО-ПЕСОЧНОЕ                       | 70           | 5,3              | 6,9         | 52,1         | 171,9                         |             | 2008             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"                | 180          | 5,0              | 4,5         | 8,1          | 101,7                         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>250</b>   | <b>10,3</b>      | <b>11,4</b> | <b>60,2</b>  | <b>273,6</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ                         | 200          | 3,7              | 5,4         | 23,5         | 308,4                         | 335         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0,0              | 0,0         | 5,8          | 23,2                          | 430         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>450</b>   | <b>7,5</b>       | <b>5,7</b>  | <b>54,3</b>  | <b>450,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>52,4</b>      | <b>57,7</b> | <b>257,9</b> | <b>1 812,4</b>                |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ                   | 150          | 3,6              | 4,7         | 20,4         | 238,2                         | 416         | 2012             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                               | 40           | 1,7              | 0,6         | 23,2         | 105,4                         | 2           | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,4              | 2,7         | 12,4         | 88,6                          | 433         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>370</b>   | <b>9,2</b>       | <b>8,5</b>  | <b>67,7</b>  | <b>432,2</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ"                               | 50           | 0,6              | 3,0         | 3,8          | 45,1                          |             | 2012             |
| СУП "МОСКОВСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ                | 180          | 4,8              | 6,9         | 14,1         | 138,0                         | 98          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ОВОЩНОМ СОУСЕ | 70           | 17,8             | 5,9         | 4,0          | 140,5                         | 256         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 130          | 3,2              | 5,5         | 28,4         | 165,7                         | 325         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                | 180          | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 27,9                          | 375         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>670</b>   | <b>30,7</b>      | <b>22,7</b> | <b>84,9</b>  | <b>642,9</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ           | 70           | 5,3              | 5,9         | 41,7         | 190,6                         | 467         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)                            | 180          | 0,6              | 0,2         | 16,6         | 82,1                          | 398         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>250</b>   | <b>5,9</b>       | <b>6,1</b>  | <b>58,3</b>  | <b>272,7</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                              | 200          | 3,0              | 12,6        | 16,1         | 295,4                         | 56          | 2008             |
| БАТОН  | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                            | 200          | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 39,0                          | 431         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>450</b>   | <b>6,9</b>       | <b>12,9</b> | <b>50,9</b>  | <b>452,8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>52,8</b>      | <b>50,3</b> | <b>261,8</b> | <b>1 800,6</b>                |             |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" НА МОЛОКЕ                      | 160          | 4,7              | 7,4          | 23,8         | 211,0                         | 187         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 40           | 2,5              | 6,5          | 17,3         | 137,9                         | 1           | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 200          | 3,1              | 2,4          | 14,1         | 91,5                          | 395         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>400</b>   | <b>10,4</b>      | <b>16,3</b>  | <b>55,2</b>  | <b>440,4</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| СУП-ПЮРЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ       | 180          | 7,5              | 8,4          | 18,1         | 197,7                         | 85          | 2012             |
| ГОВЯДИНА. ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ                  | 200          | 25,7             | 33,4         | 12,9         | 256,6                         | 262         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 10           | 0,8              | 0,1          | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ               | 180          | 0,0              | 0,0          | 7,0          | 27,9                          | 376         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>620</b>   | <b>37,2</b>      | <b>42,3</b>  | <b>64,2</b>  | <b>607,9</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ                     | 70           | 6,7              | 17,1         | 39,2         | 127,4                         | 470         | 2012             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 180          | 5,8              | 4,5          | 21,2         | 151,2                         | 36          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>250</b>   | <b>12,5</b>      | <b>21,6</b>  | <b>60,4</b>  | <b>278,6</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                    |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| РИС РАССЫПЧАТЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КУКУРУЗОЙ | 200          | 36,2             | 27,2         | 34,5         | 304,9                         | 224         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,3          | 25,1         | 118,4                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,7              | 0,3          | 18,4         | 31,1                          | 398         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>450</b>   | <b>40,7</b>      | <b>27,8</b>  | <b>77,9</b>  | <b>454,4</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>100,8</b>     | <b>108,0</b> | <b>257,8</b> | <b>1 781,3</b>                |             |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ       | 150          | 4,6              | 6,8         | 25,8         | 183,0                         | 324         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ         | 40           | 3,8              | 7,5         | 13,9         | 138,8                         | 3           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 50,0                          | 18          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180          | 3,4              | 2,7         | 11,5         | 85,1                          | 433         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>370</b>   | <b>12,2</b>      | <b>17,4</b> | <b>63,0</b>  | <b>456,9</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ) | 50           | 0,7              | 1,4         | 3,5          | 30,2                          | 320         | 2012             |
| СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 180          | 4,7              | 7,2         | 8,4          | 120,1                         | 95          | 2008             |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)      | 80           | 12,7             | 12,4        | 8,5          | 146,8                         | 289         | 2012             |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                     | 130          | 7,8              | 2,6         | 16,2         | 119,5                         | 1           | 208              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ) | 180          | 0,1              | 0,1         | 24,9         | 97,6                          | 383         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>680</b>   | <b>30,0</b>      | <b>24,2</b> | <b>87,7</b>  | <b>639,9</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ                            | 70           | 6,3              | 10,2        | 47,0         | 154,5                         | 467         | 2012             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"     | 180          | 0,5              | 0,0         | 29,7         | 122,4                         | 442         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>250</b>   | <b>6,8</b>       | <b>10,2</b> | <b>76,7</b>  | <b>276,9</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ        | 170          | 3,2              | 3,7         | 20,1         | 276,9                         | 205         | 2012             |
| СМЕТАНА (ПОРЦИОННО)                | 30           | 0,4              | 2,0         | 1,7          | 27,5                          |             | 2008             |
| БАТОН                              | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200          | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,3                          | 431         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>450</b>   | <b>7,4</b>       | <b>6,1</b>  | <b>54,7</b>  | <b>454,1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>56,0</b>      | <b>57,3</b> | <b>270,3</b> | <b>1 827,8</b>                |             |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ                  | 160          | 5,1              | 4,4         | 18,5         | 234,4                         | 112         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ       | 40           | 2,5              | 3,9         | 21,4         | 131,4                         | 1           | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 200          | 3,1              | 2,4         | 14,1         | 91,5                          | 395         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>400</b>   | <b>10,8</b>      | <b>10,7</b> | <b>54,0</b>  | <b>457,3</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                     | 40           | 0,3              | 0,0         | 0,7          | 5,2                           |             | 2008             |
| СУП РЫБНЫЙ ИЗ САЙРЫ                 | 180          | 6,6              | 4,2         | 11,8         | 171,9                         | 87          | 2012             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                 | 200          | 17,0             | 18,7        | 22,0         | 254,8                         | 276         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 10           | 0,8              | 0,1         | 5,0          | 23,7                          | 4           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 5           | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ           | 180          | 0,7              | 0,0         | 18,2         | 78,0                          | 439         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>660</b>   | <b>28,6</b>      | <b>23,5</b> | <b>78,9</b>  | <b>635,6</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПИРОГ СДОБНЫЙ "НАСЫПНОЙ"            | 50           | 3,0              | 2,4         | 37,5         | 173,0                         |             | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 400         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>250</b>   | <b>8,6</b>       | <b>7,2</b>  | <b>46,8</b>  | <b>277,8</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200          | 6,3              | 5,9         | 28,9         | 314,5                         | 166         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 25,1         | 118,4                         | 4           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200          | 0,0              | 0,0         | 5,8          | 23,2                          | 430         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>450</b>   | <b>10,1</b>      | <b>6,2</b>  | <b>59,8</b>  | <b>456,1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>58,1</b>      | <b>47,7</b> | <b>239,5</b> | <b>1 826,8</b>                |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период   | 651,9            | 660,7   | 2 592,9     | 18 046,0                            |
| Среднее значение за период   | 65,2             | 66,1    | 259,3       | 1 804,6                             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,7             | 31,2    | 55,1        |                                     |

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

| Возраст детей  | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|----------------|---------|------|---------|------|
| Сад 10,5 часов | 501     | 655  | 250     | 450  |