

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



Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад №273 «Стрижи»
(возрастная категория от 1,5 до 3 лет)

г.Барнаул

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 3,8 | 4,1 | 12,0 | 201,0 | 90 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 30 | 1,7 | 2,6 | 14,9 | 90,4 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,3 | 1,8 | 11,1 | 70,8 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 310 | 7,9 | 8,5 | 38,1 | 362,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ) | 30 | 0,5 | 0,0 | 2,7 | 12,9 | 320 | 2012 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 3,2 | 4,4 | 11,9 | 105,2 | 57 | 2012 |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 50 | 11,6 | 13,3 | 4,1 | 82,0 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,3 | 5,1 | 28,4 | 184,5 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 24,8 | 23,2 | 74,9 | 513,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ ФИГУРНОЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 93,4 | | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ" | 180 | 5,1 | 4,4 | 13,8 | 115,2 | 37 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,6 | 6,3 | 28,7 | 208,6 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 140 | 14,0 | 23,8 | 14,5 | 158,0 | 223 | 2012 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,3 | 4,5 | 0,3 | 60,6 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 21,4 | 33,9 | 40,1 | 334,2 | | |
| Всего за день: | | 60,7 | 66,6 | 181,7 | 1 418,2 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 130 | 3,8 | 5,9 | 20,0 | 128,3 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,1 | 5,4 | 10,3 | 102,0 | 6 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 2,1 | 9,7 | 69,0 | 433 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 18 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 9,9 | 13,8 | 51,7 | 355,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 4,2 | 4,3 | 12,1 | 124,0 | 100 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С СОУСОМ | 60 | 7,9 | 9,6 | 4,5 | 136,0 | 287 | 2012 |
| КАША ЯЧМЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,5 | 3,9 | 9,7 | 86,3 | 336 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 18,0 | 18,2 | 54,1 | 474,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОГ "ДОМАШНИЙ" | 50 | 3,1 | 2,8 | 24,4 | 145,7 | 461 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 13,8 | 68,4 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3,6 | 3,1 | 38,3 | 214,1 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СО СВЕЖИМ (СОЛЕНЫМ) ОГУРЧИКОМ (ПОРЦИОННО) | 180 | 4,0 | 13,0 | 29,7 | 212,6 | 134 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 7,1 | 13,3 | 59,8 | 349,0 | | |
| Всего за день: | | 38,6 | 48,4 | 203,9 | 1 393,6 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП "ЗВЁЗДОЧКА" НА МОЛОКЕ | 140 | 23,2 | 17,5 | 19,3 | 132,0 | 224 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30 | 1,4 | 10,4 | 9,3 | 136,9 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,3 | 11,5 | 78,1 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 27,4 | 30,2 | 40,1 | 347,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 12,0 | 9,5 | 22,9 | 135,5 | 104 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 160 | 18,0 | 16,9 | 27,8 | 205,8 | 265 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 376 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 33,7 | 26,9 | 79,0 | 473,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "САХАРНАЯ РОЗА" | 50 | 3,4 | 3,3 | 38,6 | 117,7 | 458 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ) | 150 | 0,5 | 0,0 | 24,8 | 102,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3,9 | 3,3 | 63,4 | 219,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ | 170 | 7,4 | 9,1 | 21,6 | 207,5 | 206 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО) | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,4 | 31,8 | 351 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 0,2 | 0,0 | 7,9 | 32,3 | 432 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11,4 | 10,2 | 55,0 | 366,3 | | |
| Всего за день: | | 76,3 | 70,6 | 237,4 | 1 406,7 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ | 130 | 4,5 | 4,5 | 22,6 | 143,4 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 1,5 | 0,6 | 16,9 | 79,0 | 2 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 50,0 | 18 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,5 | 1,9 | 10,7 | 70,7 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 9,0 | 7,5 | 62,1 | 343,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЗАКУСКА "ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ" | 30 | 0,6 | 1,5 | 2,1 | 24,3 | 29 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 2,4 | 5,2 | 10,2 | 102,2 | 91 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПОД СМЕТАННО ОВОЩНЫМ СОУСОМ | 50 | 12,5 | 7,2 | 2,1 | 86,3 | 247 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 3,1 | 3,8 | 22,0 | 114,9 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ) | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,7 | 81,4 | 383 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 22,1 | 18,2 | 79,0 | 514,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 7,0 | 5,6 | 29,5 | 114,0 | 453 | 2008 |
| СНЕЖОК | 150 | 4,8 | 3,8 | 17,7 | 106,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 11,8 | 9,3 | 47,2 | 220,0 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 1,4 | 5,6 | 21,2 | 120,2 | 136 | 2008 |
| ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО) | 50 | 2,0 | 6,0 | 10,0 | 103,0 | 310 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 41,7 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 6,6 | 11,8 | 61,3 | 359,6 | | |
| Всего за день: | | 48,9 | 46,3 | 237,9 | 1 437,1 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КУЛЕШ ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ | 140 | 3,8 | 5,9 | 18,8 | 174,1 | 413 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30 | 3,1 | 5,4 | 10,3 | 102,2 | 6 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,4 | 11,3 | 80,1 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,9 | 13,7 | 40,4 | 356,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 150 | 5,2 | 7,2 | 9,8 | 127,4 | 66 | 2012 |
| КНЕЛЛИ КУРИНЫЕ С ПОДЛИВОМ | 60 | 9,6 | 16,0 | 11,8 | 107,2 | 287 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ | 110 | 2,0 | 8,6 | 11,5 | 132,9 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 20,2 | 32,3 | 60,9 | 496,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 133,0 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 | 400 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,2 | 6,0 | 44,5 | 211,6 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| КАША, ТОМЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | 6,5 | 8,0 | 28,4 | 182,7 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 16,6 | 82,1 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10,2 | 8,5 | 65,0 | 359,5 | | |
| Всего за день: | | 47,4 | 60,5 | 210,8 | 1 423,5 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 140 | 6,2 | 6,6 | 25,8 | 167,5 | 324 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 102,4 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 12,7 | 82,5 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,0 | 13,5 | 51,5 | 352,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | 0,0 | 0,5 | 3,9 | | 2008 |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,7 | 4,5 | 11,6 | 99,1 | 56 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С СОУСОМ | 50 | 7,8 | 10,6 | 3,3 | 122,4 | 278 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,0 | 3,3 | 25,5 | 147,7 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКО, ЧЕРНОСЛИВ) | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 29,0 | 376 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 17,2 | 18,8 | 70,1 | 507,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ СДОБНО-ПЕСОЧНОЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 128,5 | | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ" | 150 | 4,2 | 3,8 | 6,8 | 84,8 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 8,0 | 8,7 | 44,0 | 213,3 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ЯИЧНЫЙ (НАТУРАЛЬНЫЙ) | 180 | 3,2 | 4,7 | 20,6 | 239,0 | 335 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 6,3 | 5,0 | 45,9 | 354,6 | | |
| Всего за день: | | 42,4 | 45,9 | 211,4 | 1 427,7 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ | 140 | 2,5 | 3,5 | 16,9 | 199,0 | 416 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 1,3 | 0,5 | 17,4 | 79,3 | 2 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,8 | 2,3 | 10,6 | 74,8 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 7,1 | 6,7 | 56,6 | 353,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ" | 30 | 0,4 | 1,8 | 2,3 | 27,0 | | 2012 |
| СУП "МОСКОВСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 4,0 | 5,7 | 11,7 | 114,5 | 98 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ОВОЩНОМ СОУСЕ | 50 | 12,7 | 4,2 | 2,9 | 100,3 | 256 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,7 | 4,6 | 24,0 | 118,8 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 375 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 23,3 | 17,3 | 69,5 | 489,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ | 50 | 3,8 | 4,2 | 29,8 | 141,8 | 467 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 13,8 | 68,4 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 4,3 | 4,4 | 43,7 | 210,2 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 180 | 2,6 | 11,0 | 14,1 | 225,7 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 35,1 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 5,7 | 11,3 | 42,9 | 355,5 | | |
| Всего за день: | | 40,5 | 39,6 | 212,6 | 1 407,9 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" НА МОЛОКЕ | 140 | 4,4 | 6,5 | 23,0 | 172,0 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,8 | 12,9 | 102,4 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 12,7 | 82,5 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,1 | 13,4 | 48,7 | 356,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ | 150 | 6,2 | 7,0 | 15,1 | 178,1 | 85 | 2012 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 160 | 20,6 | 26,7 | 10,3 | 185,5 | 262 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 376 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 30,2 | 34,1 | 53,2 | 492,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ | 50 | 4,8 | 12,2 | 28,0 | 111,1 | 470 | 2012 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ) | 150 | 4,8 | 3,8 | 17,7 | 106,0 | 36 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 9,6 | 16,0 | 45,7 | 217,1 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ | 140 | 28,4 | 19,3 | 31,3 | 166,7 | 224 | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,3 | 4,5 | 0,3 | 60,6 | | |
| БАТОН | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,6 | 0,2 | 16,6 | 32,1 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 36,3 | 24,2 | 68,3 | 354,1 | | |
| Всего за день: | | 85,2 | 87,8 | 215,8 | 1 420,2 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ | 130 | 4,2 | 5,9 | 25,1 | 130,9 | 324 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30 | 2,9 | 5,6 | 10,5 | 103,9 | 3 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 50,0 | 18 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,8 | 2,3 | 9,8 | 71,7 | 433 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,4 | 14,2 | 57,2 | 356,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ) | 30 | 0,4 | 0,9 | 2,1 | 18,7 | 320 | 2012 |
| СУП СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР | 150 | 3,9 | 6,0 | 6,9 | 99,9 | 95 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 60 | 9,5 | 9,3 | 6,4 | 87,0 | 289 | 2012 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 110 | 6,6 | 2,2 | 13,7 | 101,2 | 1 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ) | 150 | 0,1 | 0,1 | 20,7 | 81,4 | 383 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 23,9 | 18,9 | 71,8 | 493,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 40 | 3,6 | 5,8 | 27,3 | 105,8 | 467 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК" | 170 | 0,5 | 0,0 | 28,1 | 105,6 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4,1 | 5,8 | 55,3 | 211,4 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ | 160 | 3,2 | 3,7 | 20,1 | 206,9 | 205 | 2012 |
| СМЕТАНА (ПОРЦИОННО) | 20 | 0,4 | 2,0 | 1,7 | 27,5 | | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 28,9 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 6,7 | 6,0 | 49,1 | 358,0 | | |
| Всего за день: | | 44,5 | 44,4 | 221,6 | 1 419,4 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ | 140 | 5,0 | 4,3 | 16,7 | 156,9 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 30 | 1,9 | 3,4 | 16,1 | 103,1 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,2 | 12,7 | 82,2 | 395 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,8 | 10,0 | 45,5 | 342,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,2 | 0,0 | 0,4 | 3,3 | | 2008 |
| СУП РЫБНЫЙ ИЗ САЙРЫ | 150 | 5,5 | 3,5 | 9,8 | 93,0 | 87 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 13,9 | 15,2 | 17,6 | 233,3 | 276 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5,0 | 23,7 | 4 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 5 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ | 150 | 0,6 | 0,0 | 15,2 | 64,9 | 439 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 23,6 | 19,1 | 65,0 | 499,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОГ СДОБНЫЙ "НАСЫПНОЙ" | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 133,0 | | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 7,0 | 78,6 | 400 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7,2 | 6,0 | 44,5 | 211,6 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180 | 5,6 | 4,5 | 25,8 | 236,6 | 166 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,0 | 0,0 | 5,2 | 20,9 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 8,7 | 4,8 | 51,1 | 352,2 | | |
| Всего за день: | | 49,2 | 39,8 | 206,1 | 1 405,8 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 536,8 | 546,1 | 2 027,7 | 14 106,1 |
| Среднее значение за период | 53,7 | 54,6 | 202,8 | 1 410,6 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,7 | 31,3 | 55,0 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|-----------------|---------|------|---------|------|
| Ясли 10,5 часов | 356 | 534 | 201 | 400 |