

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	140	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	180	2,3	1,8	11,1	70,8	395	2012
Итого за прием пищи:	350	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							
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	180	18,3	28,3	14,8	218,6	223	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	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 ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ	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
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	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 "ВАНИЛЬНЫЙ"	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							
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ "3 ЗЛАКА"	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 СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	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 рецептов
		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
БИТОЧКИ ИЗ МИНТАЯ (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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	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 ГРЕЧНЕВАЯ, 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 рецептов
		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 СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	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 С МАСЛОМ	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							
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	180	3,2	4,7	20,6	239,0	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ "4 ЗЛАКА"	130	2,5	3,5	16,9	199,0	416	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,3	0,5	17,4	79,3	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	11,8	50,0	18	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	10,6	74,8	433	2008
Итого за прием пищи:	410	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
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	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							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	2,6	11,0	14,1	165,1	56	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	4,3	4,5	0,3	60,6		
БАТОН	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	10,0	15,5	43,2	355,5		
Всего за день:		44,8	44,1	212,9	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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							
РИС РАССЫПЧАТЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КУКУРУЗОЙ	180	32,7	23,8	31,6	227,3	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ "РЕГАТА"	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							
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ	180	3,6	5,7	21,8	234,4	205	2012
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							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	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	30	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:	540	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							
РОЖКИ 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