ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	10,34	15,56	19,83	193,81	113	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	2,25	2,94	22,32	62,55		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,92	36,04	430	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**12,74**	**26,75**	**51,15**	**367,20**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**82,80**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,70	0,54	4,01	23,80	36	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,72	7,70	19,36	76,63	81	2023
МЯСНОЙ СОУС "БАЛОНЬЕЗЕ"	100	7,31	14,77	8,14	194,97	199	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,60	3,14	29,43	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**740**	**25,51**	**26,62**	**96,65**	**623,73**		
Полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,02	2,65	8,32	271,79	264	2023
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,08	7,75	24,01	134,01	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,01	2,47	12,12	93,14	433	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**17,64**	**12,99**	**54,49**	**546,30**		
Всего за день:		**56,29**	**66,76**	**212,09**	**1 620,03**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	12,11	10,27	37,00	179,55	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2,43	0,92	29,61	134,50	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**14,74**	**11,19**	**76,36**	**353,85**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,18	0,94	15,01	99,20		
Итого за прием пищи:	**120**	**1,67**	**1,04**	**24,81**	**148,69**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,66	2,47	1,99	33,16		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	2,09	5,09	7,22	147,60	75	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	17,00	15,70	16,07	157,80	256	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,64	3,48	17,95	114,01	321	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	11,53	58,61	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	**710**	**26,68**	**27,32**	**81,76**	**640,12**		
Полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА)	180	22,54	12,39	32,73	336,64	220	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий)	50	1,02	1,58	6,45	47,76	354	2023
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	**410**	**28,78**	**18,47**	**46,38**	**479,80**		
Всего за день:		**71,87**	**58,02**	**229,31**	**1 622,46**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	8,43	14,18	28,58	151,50	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	20/10/8	3,82	9,59	10,10	142,51	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	12,08	65,99	395	2023
Итого за прием пищи:	**438**	**13,86**	**24,98**	**50,76**	**360,00**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,70	1,99	3,95	36,65	56	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	200	2,61	5,12	14,37	65,33	57	2023
ЖАРКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ	180	10,47	22,78	20,25	328,37	276	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	0,03	0,03	9,56	41,98	396	2008
Итого за прием пищи:	**690**	**17,99**	**30,39**	**75,13**	**601,27**		
Полдник							
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	9,78	13,26	4,11	364,65	306	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,60	3,14	29,43	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,04	32,55	430	2008
Итого за прием пищи:	**400**	**16,01**	**16,52**	**51,62**	**609,12**		
Всего за день:		**48,35**	**71,99**	**187,31**	**1 619,88**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,59	6,44	30,20	246,12	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,85	3,07	10,04	83,76	3	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	9,03	37,32	393	2023
Итого за прием пищи:	**430**	**9,57**	**9,51**	**49,27**	**367,20**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**82,80**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,85	0,53	3,06	21,01	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,88	2,53	24,90	112,13	98	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	200	14,86	13,93	33,95	320,89	304	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	13,72	54,87	379	2023
Итого за прием пищи:	**710**	**21,78**	**17,46**	**102,63**	**637,84**		
Полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,52	9,84	34,53	254,49	212	2023
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,08	6,61	49,09	351	2023
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	4,12	3,66	30,72	172,07	467	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,36	1,09	10,24	56,51	304	2023
Итого за прием пищи:	**430**	**18,95**	**16,67**	**82,10**	**532,16**		
Всего за день:		**50,70**	**44,04**	**243,80**	**1 620,00**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,65	12,78	28,37	178,66	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,92	36,04	430	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**10,11**	**21,93**	**52,40**	**367,20**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**82,80**		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2023
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,80	7,02	10,14	120,42	66	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЁЖИКИ)	70	6,49	15,95	8,60	204,01	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	130	7,87	6,68	24,07	123,97	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**23,07**	**30,17**	**82,79**	**632,54**		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	213	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,10	3,20	13,11	181,70	350	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,12	3,66	28,78	164,33	467	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	12,11	83,15	433	2008
Итого за прием пищи:	**420**	**15,63**	**13,88**	**64,31**	**537,46**		
Всего за день:		**49,21**	**66,38**	**209,30**	**1 620,00**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,70	12,04	24,47	190,05	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,25	2,94	22,32	62,55		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**430**	**10,20**	**23,23**	**56,62**	**367,20**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ОВОЩНОЙ	50	0,75	0,63	3,51	22,92	37	2023
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	2,56	7,44	17,79	108,80	101	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	14,26	15,19	13,65	219,95	305	2023
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130	2,49	2,88	14,63	94,36	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	11,53	58,61	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	**710**	**24,35**	**26,72**	**88,11**	**633,58**		
Полдник							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	180/20	9,97	9,24	76,18	391,84	449	2023
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	**480**	**15,59**	**14,14**	**93,18**	**570,04**		
Всего за день:		**50,63**	**64,19**	**247,71**	**1 620,31**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	9,19	10,02	75,94	168,41	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,21	11,24	62,23	304	2023
Итого за прием пищи:	**430**	**12,27**	**19,60**	**97,30**	**352,80**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,66	2,47	1,99	33,16		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/20	5,22	2,82	32,37	159,74	81	2023
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,41	13,49	5,46	169,63	306	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,60	3,14	29,43	164,56	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	0,03	0,03	9,46	41,59	396	2008
Итого за прием пищи:	**700**	**20,44**	**22,33**	**101,47**	**677,23**		
Полдник							
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	5,20	7,08	21,88	261,20	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА САХАРНАЯ	50	4,12	3,66	30,72	172,07	467	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,45	1,09	10,87	59,39	395	2023
Итого за прием пищи:	**450**	**12,30**	**11,95**	**73,51**	**540,02**		
Всего за день:		**45,50**	**53,98**	**282,08**	**1 619,54**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	11,22	14,89	36,64	245,92	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,85	3,07	10,04	83,76	3	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,00	9,03	37,32	393	2023
Итого за прием пищи:	**430**	**15,20**	**17,96**	**55,71**	**367,00**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**82,80**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,74	0,53	2,98	20,24	41	2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	5,40	9,02	12,46	85,73	58	2023
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	70	8,99	9,23	12,55	217,06	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,64	3,48	17,95	114,01	321	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,23	0,05	16,36	66,61	382	2023
Итого за прием пищи:	**710**	**22,18**	**22,78**	**89,30**	**632,59**		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,05	5,35	13,47	175,90	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,33	3,13	29,48	159,27	472	2023
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	400	2023
Итого за прием пищи:	**450**	**18,93**	**17,46**	**61,64**	**538,11**		
Всего за день:		**56,71**	**58,60**	**216,45**	**1 620,50**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,78	9,14	29,19	136,75	112	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,39	0,90	28,23	130,82	2	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	13,47	92,43	433	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,45**	**12,76**	**70,89**	**360,00**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	3,47	6,27	14,90	100,65		
Итого за прием пищи:	**120**	**3,96**	**6,37**	**24,70**	**150,14**		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2023
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	200	4,57	5,52	24,15	121,56	85	2023
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	23,22	26,34	28,35	298,40	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**32,70**	**32,38**	**92,48**	**604,10**		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ(ЗАПЕКАНКА)	180	25,83	11,17	44,90	407,54	229	2023
СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,12	3,25	7,06	66,07	354	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,04	32,55	430	2008
Итого за прием пищи:	**415**	**27,05**	**14,42**	**60,00**	**506,16**		
Всего за день:		**76,16**	**65,93**	**248,07**	**1 620,40**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	7,06	7,43	35,95	174,70	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	9,75	39,80	432	2008
Итого за прием пищи:	**440**	**9,62**	**16,58**	**60,81**	**367,00**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2023
Итого за прием пищи:	**100**	**0,49**	**0,10**	**9,80**	**49,49**		
Обед							
САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП"	50	0,81	0,56	2,70	20,79	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,84	7,75	19,74	138,30	101	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/20	9,47	6,98	9,87	160,27	245	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,97	3,02	31,25	164,09	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,11	0,11	11,53	58,61	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	**730**	**20,38**	**18,89**	**102,09**	**671,00**		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,41	10,71	2,65	144,67	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,41	3,98	7,89	73,29	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	4,12	3,66	30,72	172,07	467	2023
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	**460**	**21,69**	**22,97**	**58,50**	**532,79**		
Всего за день:		**52,18**	**58,54**	**231,20**	**1 620,28**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	557,60	608,43	2 307,32	16 203,40
Среднее значение за период	55,76	60,84	230,73	1 620,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	33.8	52.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	437	104	712	432

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606500

Владелец Каракутова Светлана Александровна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027