

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВМР

Калитюк Н.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №38»

Костылев Е.А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД с 2022г. по 2023г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	5,2	18,8	145,2	93	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.2	15.8	98.7	397	2014
Итого за прием пищи:	415	11,9	12,2	49,8	348		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
II Завтрак							
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	225	2,7	2,8	14,5	100,2	85	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.9	6.4	3.0	117.4	268	2014
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	145/5	3.9	4.0	38.8	206.7	166	2012
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (Огурец)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0.1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	725	23,7	14,0	93,0	602,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39						
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,2	2,4	227,4	215	2014
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	5,6	14,4	120,0	132	20,14
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,4	378	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,1	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	470	17,9	25,0	52,1	496,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
Всего за день:		55,0	51,7	215,9	1542,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,4	7,9	31,8	231,3	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	6.4	27.3	393	2014
Итого за прием пищи:	432	13,3	14,8	52,8	397,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	1.7	4.9	12.3	101.5	58	2014
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	20,6	16,3	5,2	250,0	277	2014
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,8	31,0	155,1	204	2014
САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	35,9	19	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0.1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	830	33,5	25,8	83,6	703,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотненный полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	14,8	7,4	24,8	225,0	230	2014
РЯЖАНКА	200	5,8	5,0	8,0	106	401	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	430	22,5	14,8	57,5	461,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		70,3	55,6	214,1	1 648,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,6	6,0	29,2	192,9	185	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,6	77,3	395	2014
Итого за прием пищи:	415	10,7	12,0	56,0	374,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
АПЕЛЬСИНЫ С САХАРОМ	115	0,9	0,2	23,1	98,0	371	2014
Итого за прием пищи:	115	0,9	0,2	23,1	98,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,7	4,3	15,2	117,9	81	2014
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	11,4	55,2	115	2014
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,4	21,6	22,6	378,0	276	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (Помидор)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	9,5	40,7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
Итого за прием пищи:	700	33,6	26,8	75,9	682,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотненный полдник							
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2014
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (Консервированной)	60	1,6	3,7	4,7	58,8	12	2014
ВАТРУШКИ	70	9,2	5,5	29,2	202,0	458	2014
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	400	2014
Итого за прием пищи:	350	21,4	18,7	43,2	425,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
Всего за день:		66,6	57,7	198,2	1580,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	210	3,1	4,1	37,0	197,0	168	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	435	7,8	11,0	57,8	360,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,6	2,2	11,7	73,0	80	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,2	321	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34	2014
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,9	0,1	28,6	118,4	380	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47		2014
Итого за прием пищи:	680	11,7	10,3	93,4	512,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45						
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,1	18,4	253,0	237	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,0	1,4	4,0	31,0	351	2014
РЯЖАНКА	200	5,8	5,0	8,0	106	401	2014
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368	2014
Итого за прием пищи:	430	24,0	18,9	40,2	434,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
Всего за день:		44,5	40,4	211,6	1393,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ «ГЕРКУЛЕС»	200/5/5	6,2	7,4	26,8	199,3	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за прием пищи:	425	12,3	14,4	57,8	402,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
МАРМЕЛАД	20	0,0	0,0	15,9	64,2		
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	15,9	64,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	4						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	7,4	14,2	155,6	83	2014
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	145/5	3,9	4,0	38,8	206,7	166	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	3,9	11,4	123,5	261/354	2014
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	68	1,1	3,5	5,7	59,7	47	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,2	24,8	392	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2014
Итого за прием пищи:	798	29,5	19,6	113,1	752,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45						
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	5,3	9,2	33,4	237	139	2014
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	1,8	3,1	3,8	50,2	10	2014
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	14,5	73,9	398	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	102,0		2014
Итого за прием пищи:	440	9,2	12,7	61,7	463,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
Всего за день:		51,0	46,7	248,5	1681,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.6	6.0	29.2	192.9	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24,8	392	2014
Итого за прием пищи:	415	8,0	9,8	58,6	321,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0.2	20,2	86,0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1,0	0.2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	13,7	83,8	82	2014
РЫБА ПРИПУЩЕНА	80	13,5	0,5	39,2	60,0	245	2014
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	314	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	33	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1	0.1	25.3	102.4	378	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	740	26,2	12,3	130,3	581,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38						
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,8	22,3	2,0	259,8	216	2014
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.6	3.7	4.7	58.8		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	401	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	400	23,0	33,0	40,6	551,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		58,2	55,3	249,7	1540,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЕНА С ИЗЮМОМ	205	10.5	14.3	42.2	338.3	177	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,6	77,3	395	2014
Итого за прием пищи:	430	17,9	23,4	68,4	554,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31						
II Завтрак							
СОСИСЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
кондитерские изделия	20	0,0	0,0	15,4	62,3		
Итого за прием пищи:	220	1,0	0,2	35,6	148,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8						
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.8	4,1	11,6	94,6	63	2014
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,3	19,3	26,7	348,2	304	2014
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	5,4	52,0	20	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		2014
Итого за прием пищи:	680	26,6	27,3	85,0	693,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38						
Уплотнённый полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/8	19.4	13.3	16.8	267.6	231	2014
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	2014
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
Итого за прием пищи:	428	26,0	18,5	32,3	411,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
Всего за день:		71,5	69,4	221,3	1808,0		

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							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	210	5,7	5,3	37,4	220,0	168	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,4	27,3	397	2014
Итого за прием пищи:	432	8,3	9,1	59,0	351,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,3	97,2	76	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,9	6,4	3,0	117,4	268	2014
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,3	23,9	146,0	318	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	720	29,0	28,1	78,0	690,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44						
Уплотненный полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	15,8	128,9	344	2014
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	6,5	4,5	46,1	251,5	473	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24,8	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	430	10,8	10,7	78,1	452,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
Всего за день:		49,1	48,1	235,3	1580,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК"	200	6	7	29,6	206	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за прием пищи:	425	14,4	17,1	60,0	443,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	6,7	11,5	133,8	87	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160	11,8	8,8	13,8	181,0	287/354	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,2	321	2014
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	68	1,1	3,5	5,7	59,7	47	2020
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	740	20,1	11,2	83,7	521,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30						
Уплотненный полдник							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,7	5,1	56,9	45	2014
ОЛАДЫ С МАСЛОМ И С ДЖЕМОМ	130	9,1	8,1	55,8	332,0	449	2014
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	14.5	73.9	398	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	102,0		2014
МАНДАРИНЫ С САХАРОМ	115	0,8	0,2	22,5	95,0	371	2014
Итого за прием пищи:	505	12,8	12,4	107,9	659,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39						
Всего за день:		48,3	40,9	271,8	1710,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	3.8	15.2	104.1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	4.6	6.0	30.2	194.0	185	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,6	77,3	395	2014
Итого за прием пищи:	415	9,7	12,0	57,0	375,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	23.6	94.2	380	2014
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	23.6	94.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,0	3,9	6,8	68,0	67	2014
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.2	13.3	13.1	224.0	305	2014
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	110	2.9	2.9	17.0	106.2	314	2014
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ..	40	0.7	1.5	2.6	31.0	355	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (Помидор)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180	0.4	0.1	9.6	43.1	374	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0.3	14,5	71		2014
Итого за прием пищи:	720	25,1	22,9	80,8	634,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	39						
Уплотненный полдник							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,2	10,3	31,8	264,0	206	2014
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	2014
кондитерские изделия	20	1,2	0,9	15,0	73,2	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	368	2014
Итого за прием пищи:	520	19,7	16,7	75,8	539,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	32						
Всего за день:		54,5	51,6	237,2	1643,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	569,0	517,4	2303,6	16129,8
Среднее значение за период	56,9	51,7	230,4	1613,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	28,8	57,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
САД от 3 до 7 лет	424	164	733	440

