

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ПО ВОЗРАСТАМ:

дети С 1-3 ЛЕТ и дети С 3-7 ЛЕТ

Утверждаю :

заведующий МБДОУ « Детский сад №5» с.Усть-Цильма
(Л.А Носова)
«29» мая 2023г.

День: 1

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44(и)	Вермишель молочная	150	5,14	4,32	20,22	145,63
233(и)	Кисель из концентрата	180	0	0	16,5	81,0
	Кондитерские изделия	20	5,78	2,05	17,9	114,75
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	30	0,04	0,32	1,	4,2
50(и)	Суп ркартофельный с крупой	150	8,39	9,67	13,13	147,32
164(и)	Пудинг из говядины	60	14,78	19,22	0,66	212,64
216(и)	Белый соус	25	1	0,16	0,88	13,7
200	Капуста тушёная	100	3,2	2,46	19,0	114,91
242(и)	Компот яблочный+ аск.кислота	120	0,06	0,06	12,54	43,34
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	120	3,75	3,2	9,84	72,74
124(и)	Крупеник творожный	100	5,97	14,07	45,29	192,66
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1209	49,37	58,63	190,93	1295,54

День: 1

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44(и)	Вермишель молочная	180	6,83	3,59	25,82	147,75
233(и)	Кисель из концентрата	200	0	0	22,0	90,0
	Кондитерские изделия	20	8,08	2,87	28	160,85
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	30	0,04	0,32	1,	4,2
50(и)	Суп ркартофельный с крупой	200	9,96	10,94	17,54	198,5
164(и)	Пудинг из говядины	80	19,32	25,45	0,78	279,0
216(и)	Белый соус	30	1,27	0,2	1,05	16,4
200	Капуста тушёная	120	4	3,07	23,75	119,7
242(и)	Компот яблочный+ аск.кислота	150	0,09	0,09	14,12	58,1
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	150	5	4,27	13,78	90,92
124(и)	Крупеник творожный	120	8,02	18,85	60,46	213,75
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1463	64,42	74,41	257,2	1545,6

День: 2

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
91	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,9	5,5	25,8	178,5
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	Сыр порционный	9	2,66	2,63	0	34
	ЗАВТРАК 2					
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
6(и)	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	4,08	0,55	3,43	40,2
41	Суп картофельный с рыбой	150	6,31	11,38	15,79	166,26
153	Жаркое по- домашнему	120	27	13,2	19,5	322,32
	Сок фруктовый	120	0,8	0,6	16,01	54,6
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	100	4,79	4,19	8,25	60,41
295(и)	Шанежка наливная с яйцом	60	3,19	6,48	29,09	173,85
	Яблоко	75	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за день:	1153	62,2	48,98	168,1	1361,61

День: 2

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
91	Каша ячневая молочная жидкая	180	7,9	7,3	34,4	214,2
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	125,44
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	6	4,17	0,03	0,04	37,4
	Сыр порционный	13	3,99	3,95	0	52
	ЗАВТРАК 2					
	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
6(и)	Салат из белокочанной капусты с яблоком	30	4,08	0,55	3,43	40,2
41	Суп картофельный с рыбой	200	8,41	15,18	21,05	221,68
153	Жаркое по- домашнему	150	36	17,6	26,0	402,9
	Сок фруктовый	180	1,06	0,8	21,34	81,9
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	150	6,38	5,59	11	90,61
295(и)	Шанежка наливная с яйцом	80	4,63	9,75	43,63	260,75
	Яблоко	75	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за день:	1427	86,49	67,27	233,76	1793,0

День: 3

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	6,7	5,37	21,6	170,4
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	30	0,04	0,32	1,0	4,2
43(и)	Суп молочный с крупой	150	6,75	4,0	15,48	143,8
162	Печень говяжья по строгановски	75	26,6	17,44	5,04	328,08
186(и)	Каша гречневая, рассыпчатая	100	2,4	2,66	17,78	92,2
241(и)	Компот из изюма+аск.кислота	120	0,09	0,43	17,88	61,95
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	120	0,03	0,1	5,02	16,53
138(и)	Рыбные тефтели запечённые в омлете	100	3,6	18,34	7,86	139,41
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1204	55,41	55,93	146,71	1282,11

День: 3

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	8,98	7,16	28,84	204,48
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	6	4,17	0,03	0,04	44,88
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	30	0,04	0,32	1,0	4,2
43(и)	Суп молочный с крупой	200	11,25	5,33	25,8	191,73
162	Печень говяжья по строгановски	100	36,05	24,32	6,7	446,21
186(и)	Каша гречневая, рассыпчатая	120	2,9	3,19	21,33	110,63
241(и)	Компот из изюма +аск.кислота	150	0,12	0,58	23,17	77,44
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	150	0,03	0,12	7,02	20,66
138(и)	Рыбные тефтели запечённые в омлете	120	3,63	20,92	7,86	150,03
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1459	77,65	72,18	206,33	1641,09

День: 4

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Творожная запеканка	120	1,27	15,93	12,78	125,23
226(и)	Сметанный соус	25	4,27	0,91	4,19	55,1
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Батон	20	0,58	1,5	10,3	52,8
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
	Огурец солёный	30	0,04	0,32	1,0	4,2
35	Суп из овощей	150	6,88	3,63	2,89	88,35
179	Курица в соусе с томатом	60	18,36	17,13	2,3	242,94
186(и)	Каша перловая рассыпчатая	100	2,37	2,35	3,29	93,65
241(а)	Компот из свежеморож. ягод+ аск.кислота	120	0	0,12	11,1	35,86
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
260(и)	Чай с лимоном	100	0,04	0,15	5,17	14,31
1(А)	Салат «Лето»	100	8,9	3,86	17,34	127,1
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1184	46,66	55,82	112,7	1071,91

День: 4

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Творожная запеканка	150	1,73	20,12	17,73	165,41
226(и)	Соус сметанный	35	5,98	1,27	5,87	77,14
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Батон нарезной	40	1,16	3	20,6	105,6
	Масло сливочное	6	0,05	4,15	0,05	44,88
	ЗАВТРАК 2					
	Апельсины	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
	Огурец солёный	30	0,04	0,32	1,0	4,2
35	Суп из овощей	200	8,8	4,43	3,85	112,73
179	Курица в соусе с томатом	80	24,39	22,73	3,02	322,36
186(и)	Каша перловая рассыпчатая	120	2,82	2,84	3,95	112,38
241(а)	Компот из свежеморож. ягод+ аск.кислота	150	0	0,14	13,22	44,82
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
260(и)	Чай с лимоном	150	0,04	0,19	7,26	21,46
1(А)	Салат «Лето»	120	8,9	3,86	17,34	152,52
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1424	66,88	67,23	158,33	1430,58

День: 5

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
86(и)	Каша гречневая молочная жидкая	150	7,8	5,24	18,8	166,8
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
196	Зелёный горошек консервир. отварной	30	1,44	0,04	3,92	16,5
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	9,89	8,69	5,8	130,89
138(и)	Рыба запечёная с сыром	60	7,94	19,2	8,11	177,84
194	Макароны отварные	100	4,2	4,4	28,26	112,87
242(и)	Компот фруктовый+ аск. кислота	120	0,05	0,06	9,72	30,85
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
233(и)	Кисель из концентрата ягодного	100	0	0	16,5	45
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
65	Котлеты картофельные	80	9,78	3,54	23,66	158,05
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1189	46,22	51,98	170,51	897,86

День: 5

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
86(и)	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,42	6,98	25	222,38
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	6	0,05	4,15	0,05	44,88
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
196	Зелёный горошек консервир. отварной	30	1,44	0,04	3,92	16,5
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,23	0,8	7,73	176,43
138(и)	Рыба запечёная с сыром	80	9,79	25,92	10,82	230,6
194	Макароны отварные	120	5,3	5,04	33,91	135,10
242(и)	Компот фруктовый+ аск. кислота	150	0,07	0,09	12,37	38,56
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
233(и)	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	19,8	67,5
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
65	Котлеты картофельные	100	9,78	3,54	23,66	197,56
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1459	60,3	52	229,03	1481,88

День: 6

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
194	Вермишель отварная с маслом	150	4,2	4,4	28,26	168,88
110	Яйцо отварное ½ шт	25	3,25	3	2,5	39,25
233(и)	Кисель из концентрата ягодного	150	0	0	16,5	67,5
	Кондитерские изделия	25	5,78	2,05	17,9	114,75
	ЗАВТРАК 2					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
15	Салат из свежих огурцов	40	4,01	0,36	1,28	42,8
36(и)	Суп картофельный с бобовыми	150	5,69	12,55	16,03	145,59
174(и)	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	100	6,92	22,64	12,34	169,22
228	Соус томатный	30	1,44	0,71	3,06	27,27
241	Компот из сухофруктов + аскорб.кислота	150	0	0,12	11,1	44,82
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	100	3,75	3,2	9,84	60,61
126(и)	Пудинг творожный	100	4,5	12,58	20,48	73,61
226(и)	Соус сметанный сладкий	20	3,42	0,72	3,35	44,08
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1194	44,09	65,43	175,74	1149,47

День: 6

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
194	Вермишель отварная с маслом	180	4,77	4,54	30,52	202,66
110	Яйцо отварное 1 шт	25	3,25	3	2,5	39,25
233(и)	Кисель из концентрата ягодного	180	0	0	22	81
	Кондитерские изделия	25	5,78	2,05	17,9	114,75
	ЗАВТРАК 2					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
15	Салат из свежих огурцов	40	4,01	0,36	1,28	42,8
36(и)	Суп картофельный с бобовыми	200	6,36	14,77	21,37	196,04
174(и)	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	120	6,92	22,64	12,34	203,06
228	Соус томатный	30	1,44	0,71	3,06	27,27
241	Компот из сухофруктов + аскорб.кислота	180	0	0,16	14,8	53,78
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	26,5	81,27
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	150	3,75	3,2	9,84	90,92
126(и)	Пудинг творожный	120	5,4	15,1	24,58	88,33
226(и)	Соус сметанный сладкий	25	4,27	0,91	4,19	55,1
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1505	58,14	82,77	240,94	1406,0

День: 7

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшённная молочная жидкая	150	5,3	4,0	25,1	169,7
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Батон нарезной	20	0,58	1,5	10,3	52,8
	Повидло	10	0	0,04	9,8	24,2
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
22(и)	Салат из свёклы	40	4,03	0,54	3,62	52,97
33	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	151,5	3,52	1,09	8,7	112,78
114(и)	Омлет с мясом	100	30,45	26,28	3,47	268,31
216(и)	Компот из свежемороженой ягод+ аск кислота	150	0	0,12	11,1	44,82
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	100	0,03	0,1	5,02	13,77
100(и)	Котлета рыбная «Любительская»	60	0,45	12,93	5,02	76,37
	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1215,5	52,79	53,92	141,08	1179,73

День: 7

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшённная молочная жидкая	200	7,1	5,3	33,5	226,27
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Батон нарезной	40	1,16	3	20,6	105,6
	Повидло	15	0	0,04	9,8	36,3
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
22(и)	Салат из свёклы	40	4,03	0,54	3,62	52,97
33	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	202	4,69	1,45	11,6	145,3
114(и)	Омлет с мясом	120	38,81	36,2	4,54	321,98
216(и)	Компот из свежемороженой ягод+ аск кислота	200	0	0,16	14,8	59,76
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	150	0,03	0,1	5,02	20,66
100(и)	Котлета рыбная «Любительская»	80	0,63	17,28	6,71	102,35
	Картофельное пюре	120	6,38	5,59	11	116,23
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1530	69,93	77,59	174,78	1467,84

День: 8

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
91	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,9	5,5	25,8	178,5
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	Сыр порционный	10	2,66	2,63	0	34
	ЗАВТРАК 2					
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	46
	ОБЕД					
18(А)	Огурец свежий	40	0,04	0,32	1	5,6
39(и)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	169	3,1	4	9,27	142,79
161	Шницель мясной	50	7,87	8	8,56	148,09
228	Соус томатный	20	0,92	0,47	2,04	18,18
200(и)	Тушёная свёкла	100	2,15	2,05	15,83	98,33
256(и)	Напиток из шиповника + аск.кислота	100	0	0,41	8,56	24,72
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	100	1,15	1,11	6,67	27,54
77(и)	Рагу овощное	100	4,07	3	13,16	92,8
110	Яйцо отварное	25	3,25	3	2,5	39,25
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1223	40,08	37,76	148,07	1136,4

День: 8

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
91	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,9	7,3	34,4	214,2
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Масло сливочное	6	4,17	0,03	0,04	44,88
	Сыр порционный	15	3,99	3,95	0	52
	ЗАВТРАК 2					
	Груша	100	0,3	0,4	10,3	46
	ОБЕД					
18(А)	Огурец свежий	40	0,04	0,32	1	5,6
39(и)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	205	4,1	5,3	12,4	173,21
161	Шницель мясной	70	10,15	10,73	10	181,5
228	Соус томатный	30	1,44	0,71	3,06	27,27
200(и)	Тушёная свёкла	100	2,15	2,05	15,83	98,33
256(и)	Напиток из шиповника + аск.кислота	180	0	0,54	11,42	44,5
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	150	1,15	1,11	6,67	41,31
77(и)	Рагу овощное	120	4,07	3	13,16	111,36
110	Яйцо отварное	25	3,25	3	2,5	39,25
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1504	58,33	52,75	206,15	1411,86

День: 9

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117(И)	Суфле творожное	120	1,27	15,93	12,78	125,23
228	Соус сметанный сладкий	25	4,27	0,91	4,19	55,1
254(И)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18(А)	Помидор свежий	40	0,08	0,44	1,52	9,6
56(И)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	153	5,25	0,93	2,77	112,18
148	Бефстроганов из отварной говядины	60	12,14	13,11	3,13	187,6
216 (И)	Соус белый основной	20	0,85	0,13	0,7	10,94
206	Картофельное пюре	100	5,09	2,46	16,91	96,86
258(И)	Напиток апельсиновый+ аск.кислота	100	0,03	0,14	11,27	30,37
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	150	4,79	4,19	8,25	90,61
274(А)	Хачапури с сыром	60	9,67	8,6	40,18	285,38
2(И)	Салат «Витаминный»	40	4,04	0,45	4,25	56
	Итого за день:	1207	55,88	52,59	150,85	1356,84

День: 9

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117(И)	Суфле творожное	150	1,73	20,12	17,73	165,41
228	Соус сметанный сладкий	35	5,98	1,27	5,87	77,14
254(И)	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,02	18,08	125,44
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Масло сливочное	6	4,17	0,03	0,04	44,88
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
18(А)	Помидор свежий	40	0,08	0,44	1,52	9,6
56(И)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	204	7,19	1,24	9,04	151,48
148	Бефстроганов из отварной говядины	80	16,19	17,48	4,17	252,13
216 (И)	Соус белый основной	35	1,49	0,23	1,2	19,1
206	Картофельное пюре	120	6,36	3,08	21,14	116,23
258(И)	Напиток апельсиновый+ аск.кислота	150	0,04	0,2	16,74	45,56
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	200	6,38	5,59	11	120,81
274(А)	Хачапури с сыром	80	13,19	11,23	48,34	370,75
2(И)	Салат «Витаминный»	60	6,06	0,68	6,38	84
	Итого за день:	1523	78,06	69,45	210,45	1822,99

День:10

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
90	Каша манная молочная жидкая	150	4,75	3,23	14,12	112,39
248(и)	Какао с молоком	180	2,75	2,65	12,15	83,57
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Бананы	100	0,5	1,5	21	95
	ОБЕД					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
42	Суп крестьянский с крупой и сметаной	151,5	4,6	1,1	9,8	146,14
157	Картофельная запеканка с мясом	120	19,07	26,28	26	304,63
	Сок фруктовый	120	0,8	0,6	16,01	54,6
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	150	1,15	1,11	6,67	41,31
110(а)	Омлет натуральный	60	6,15	4,9	1,48	88,14
15(И)	Салат из свежих помидор и огурцов	40	2,05	0,39	1,23	25,5
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1190,5	47,19	45,71	142,48	1152,15

День:10

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
90	Каша манная молочная жидкая	180	6,36	4,48	19,92	134,87
248(и)	Какао с молоком	200	3,34	3,24	11,04	92,6
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Масло сливочное	6	4,17	0,03	0,04	44,88
	ЗАВТРАК 2					
	Бананы	100	0,5	1,5	21	95
	ОБЕД					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
42	Суп крестьянский с крупой и сметаной	202,5	6,19	1,47	13,07	196,77
157	Картофельная запеканка с мясом	180	25,44	35,07	34,84	456,95
	Сок фруктовый	180	1,06	0,8	21,34	81,9
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	180	1,5	1,45	9,18	49,57
110(а)	Омлет натуральный	100	10,56	8,17	2,47	149,74
15(И)	Салат из свежих помидор и огурцов	40	2,05	0,39	1,23	25,5
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Итого за день:	1511,5	68,46	63,29	193,54	1632,3

