ЦИКЛИЧНОЕ 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** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,36 | 5,41 | 29,00 | 185,77 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
|  ВЫПЕЧКА (МУКА РИСОВАЯ, КУКУРУЗНАЯ) | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **7,76** | **16,60** | **60,31** | **421,70** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО ( ЗЕЛЕНОЕ,СОК) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ | 50 | 0,70 | 0,55 | 4,02 | 23,82 | 31 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ ) | 200 | 8,72 | 7,70 | 19,36 | 83,38 | 81 | 2012 |
| ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО  | 70 | 7,30 | 14,78 | 8,14 | 194,98 | 278 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 164,56 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **25,51** | **26,64** | **96,67** | **630,51** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 9,57 | 3,03 | 7,44 | 98,64 | 264 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 114,01 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
|  ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ,КУКУРУЗНАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,28 | 2,72 | 13,46 | 92,43 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **21,15** | **13,03** | **77,66** | **516,77** |  |
| **Всего за день:** | **54,82** | **56,67** | **244,44** | **1615,98** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 10,34 | 15,56 | 19,83 | 225,85 | 113 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 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** | **12,97** | **16,48** | **59,19** | **400,15** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,75 | 0,54 | 2,99 | 20,30 | 41 | 2008 |
|  СУП НА М/Б ОВОЩНОЙ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 5,40 | 9,02 | 12,46 | 97,66 | 58 | 2012 |
| ЖАРКОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОМ | 180 | 10,48 | 22,79 | 20,26 | 328,38 | 276 | 2012 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | 48,32 | ТК№048 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **20,93** | **32,94** | **74,23** | **623,60** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (ИЛИ ЗАПЕКАНКА) МУКА РИСОВАЯ | 180 | 22,53 | 12,39 | 30,78 | 328,90 | 220 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (сладкий) | 50 | 1,03 | 1,58 | 6,45 | 47,77 | 354 | 2012 |
| ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ, КУКУРУЗНАЯ) | 50 | 1,18 | 0,94 | 15,00 | 73,20 |  | 2008 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **29,96** | **19,41** | **68,65** | **583,10** |  |
| **Всего за день:** | **64,35** | **68,93** | **211,87** | **1656,34** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША « ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 8,43 | 14,18 | 28,58 | 196,74 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 20/10/8 | 3,82 | 9,58 | 10,10 | 142,51 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,61 | 1,21 | 12,08 | 65,99 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **438** | **13,86** | **24,97** | **50,76** | **405,24** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,72 | 1,99 | 3,95 | 36,66 | 56 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 2,61 | 5,12 | 14,37 | 113,94 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 70 | 17,00 | 15,70 | 12,07 | 177,04 | 256 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 114,01 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,04 | 0,04 | 9,55 | 38,88 | 396 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **27,20** | **26,81** | **84,88** | **609,47** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 70 | 6,61 | 14,38 | 8,66 | 192,58 | 306 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 164,56 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
|  ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **16,97** | **21,31** | **87,77** | **612,60** |  |
| **Всего за день:** | **58,52** | **73,19** | **233,21** | **1676,80** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,59 | 6,44 | 30,20 | 279,29 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 9,03 | 37,32 | 393 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **9,58** | **9,51** | **49,27** | **400,37** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,85 | 0,54 | 3,06 | 20,99 | 39 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 1,88 | 2,53 | 12,92 | 82,15 | 98 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ | 200 | 14,86 | 13,93 | 33,95 | 350,90 | 304 | 2012 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,01 | 0,00 | 13,72 | 54,87 | 379 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **21,78** | **17,47** | **90,65** | **637,85** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 12,52 | 9,84 | 34,53 | 174,49 | 212 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,96 | 2,09 | 6,60 | 49,09 | 351 | 2012 |
| ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| ЯБЛОКО( ЗЕЛЕНОЕ,СОК) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,37 | 1,10 | 10,23 | 56,51 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **19,37** | **17,10** | **91,88** | **499,16** |  |
| **Всего за день:** | **51,22** | **44,18** | **241,60** | **1586,87** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,65 | 12,78 | 28,37 | 197,11 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **10,11** | **21,93** | **52,39** | **385,64** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО ( ЗЕЛЕНОЕ,СОК) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |  |
| **Обед** |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,73 | 0,05 | 4,27 | 20,37 | 135 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ ) | 200 | 3,80 | 7,02 | 10,14 | 94,46 | 66 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ЁЖИКИ) | 70 | 6,50 | 15,95 | 8,60 | 204,00 | 285 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 130 | 7,87 | 6,68 | 24,07 | 123,97 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **23,09** | **30,17** | **82,79** | **606,57** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 213 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 130 | 2,10 | 3,20 | 13,11 | 131,75 | 350 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 30 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 28,78 | 164,33 | 467 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,96 | 2,44 | 12,10 | 83,14 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **15,64** | **13,89** | **73,52** | **525,33** |  |
| **Всего за день:** | **49,24** | **66,39** | **218,50** | **1564,54** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,70 | 12,04 | 24,47 | 184,24 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ  | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 |  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,75 | 39,80 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **10,20** | **23,23** | **56,62** | **423,94** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,75 | 0,64 | 3,52 | 22,92 | 37 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 2,56 | 7,44 | 17,79 | 98,81 | 101 | 2008 |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ | 70 | 14,26 | 15,19 | 13,65 | 248,38 | 305 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 130 | 2,49 | 2,88 | 14,64 | 94,36 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | 48,32 | ТК№048 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **24,35** | **26,75** | **88,12** | **641,73** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ ( МУКА РИСОВАЯ) | 180/20 | 9,97 | 9,24 | 76,18 | 427,33 | 449 | 2012 |
| ЯБЛОКО ( ЗЕЛЕНОЕ, СОК ) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 2008 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **15,59** | **14,14** | **102,40** | **607,56** |  |
| **Всего за день:** | **50,64** | **64,22** | **256,94** | **1722,72** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 9,19 | 10,02 | 75,94 | 212,91 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 20/10 | 1,58 | 8,37 | 10,12 | 122,16 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,51 | 1,21 | 11,24 | 62,22 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **12,28** | **19,60** | **97,30** | **397,29** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 50 | 0,70 | 0,55 | 4,02 | 23,82 | 31 | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 5,22 | 2,82 | 32,37 | 156,57 | 81 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 70 | 6,42 | 13,48 | 5,46 | 169,64 | 306 | 2008 |
|  РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 4,61 | 3,14 | 29,44 | 164,56 | 331 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 50 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,04 | 0,04 | 9,45 | 38,49 | 396 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **20,51** | **20,41** | **103,50** | **661,63** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 5,83 | 7,55 | 21,44 | 177,64 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| ВЫПЕЧКА (МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 1,61 | 1,21 | 12,08 | 65,99 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **13,09** | **12,55** | **78,89** | **481,98** |  |
| **Всего за день:** | **46,37** | **52,66** | **289,49** | **1590,39** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША « ГРЕЧНЕВАЯ» МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 11,22 | 14,89 | 36,64 | 263,09 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 20/10 | 3,85 | 3,07 | 10,04 | 83,76 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,14 | 0,00 | 9,03 | 37,32 | 393 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **15,21** | **17,96** | **55,71** | **384,17** |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО ( ЗЕЛЕНОЕ ,СОК) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 50 | 0,75 | 0,54 | 2,99 | 20,30 | 41 | 2008 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 2,10 | 4,63 | 7,24 | 81,78 | 75 | 2008 |
| КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ | 70 | 8,99 | 9,23 | 7,55 | 235,45 | 272 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,65 | 3,49 | 17,94 | 114,01 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО | 200 | 0,23 | 0,05 | 16,37 | 66,61 | 382 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **18,90** | **18,41** | **79,09** | **647,09** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 213 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 160 | 4,05 | 5,35 | 13,47 | 175,13 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 3,34 | 3,15 | 29,48 | 159,26 | 472 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,06 | 4,37 | 8,38 | 94,28 | 400 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **18,94** | **17,48** | **61,64** | **537,32** |  |
| **Всего за день:** | **53,45** | **54,25** | **206,24** | **1615,58** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ  | 200 | 6,78 | 9,14 | 29,19 | 161,42 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ( ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ) | 30/20 | 2,39 | 0,90 | 28,23 | 130,82 | 2 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,28 | 2,72 | 13,46 | 92,43 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **12,45** | **12,76** | **70,88** | **384,67** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ | 50 | 0,73 | 0,05 | 4,27 | 20,37 | 135 | 2012 |
| СУП С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 4,57 | 5,52 | 24,15 | 181,47 | 85 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 200 | 23,22 | 26,34 | 28,35 | 258,72 | 309 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| 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** | **624,33** |  |
| **Уплотненный полдник** |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ( МУКА РИСОВАЯ) | 200 | 25,83 | 11,17 | 44,90 | 387,54 | 229 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1,13 | 3,25 | 7,06 | 66,06 | 354 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 8,91 | 36,03 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **28,19** | **15,89** | **81,25** | **590,01** |  |
| **Всего за день:** | **73,83** | **61,13** | **254,41** | **1648,50** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 200 | 7,06 | 7,43 | 35,95 | 227,26 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,70 |  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,75 | 39,80 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **9,62** | **16,58** | **60,81** | **419,56** |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,49 | 0,10 | 9,80 | 49,49 | 399 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,49** | **0,10** | **9,80** | **49,49** |  |
| **Обед** |
| САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП" | 50 | 0,86 | 0,55 | 2,54 | 19,12 | 35 | 2008 |
| СУП ОВОЩНОЙ ( БЕЗ ЗАЖАРКИ) | 200 | 2,55 | 7,45 | 17,79 | 100,74 | 109 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ  | 70 | 9,06 | 5,03 | 9,87 | 123,41 | 245 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ | 130 | 2,98 | 3,03 | 31,25 | 164,09 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 60 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 11,52 | 48,32 | ТК№048 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **710** | **19,75** | **16,65** | **99,97** | **584,62** |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ( ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ) | 150 | 9,41 | 10,67 | 2,50 | 143,90 | 214 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 1,40 | 3,99 | 7,90 | 73,30 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ КУКУРУЗНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 |  |  |
| ВЫПЕЧКА ( МУКА РИСОВАЯ) | 50 | 4,12 | 3,67 | 30,72 | 172,07 | 467 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 95,40 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **21,68** | **22,95** | **58,36** | **532,03** |  |
| **Всего за день:** | **51,54** | **56,28** | **228,94** | **1585,70** |

*ИП Позигун И.Н.*

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| Итого за весь период | 553,98 | 597,90 | 2385,64 | 16263,41 |
| Среднее значение за период | 55,40 | 59,79 | 238,56 | 1626,34 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.63 | 33.09 | 53.29 |  |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория питающихся** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Уплотненный полдник** |
| Сад 12 часов | 439 | 100 | 708 | 468 |