

Основное (организованное) меню.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №248»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, вода)



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №248»
Л.Ю. Попова.
31 » марта 2025 г

**МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО 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			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,35	3,71	27,80	162,13	0,00	205	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,00	0,00	12,29	49,15	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	400	6,30	8,59	52,66	313,43	0,00		
Обед								
ЩИ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	8,74	9,84	22,50	221,94	21,92	83	2008
ПЛОВ	200	18,77	17,73	28,68	353,86	1,96	265	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	1,90		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	660	31,68	29,01	91,30	762,27	25,78		
Полдник								
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДОРОЖНАЯ)	60	4,46	6,77	31,22	203,50	0,00	466	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,78	85,91	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	5,46	6,97	51,00	289,41	4,00		
Ужин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	32,79	20,87	30,46	447,23	0,63	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	35,08	21,06	58,09	568,59	0,63		
Всего за день:		78,52	65,63	253,05	1 933,70	30,41		

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,29	5,19	27,71	183,56	0,62	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,85	3,20	18,37	118,78	0,62	433	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,49	13,67	68,45	451,49	11,24		
Обед								
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	180	6,71	8,98	13,60	162,72	3,71	101	2008
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	26,69	26,32	4,32	361,72	1,48	310	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	150	3,14	3,46	21,33	129,42	10,36	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,60	0,05	3,18	16,13	0,95		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,15	0,68	12,34	56,78	10,40	375	2012
	690	40,81	39,87	77,53	835,32	26,90		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00		
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	434	2008
	250	9,74	10,05	46,18	315,25	3,00		
Ужин								
КОЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	17,54	2,80	7,18	124,33	0,22	240	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	1,08	2,47	6,30	51,71	2,94	320	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	20,91	5,46	41,11	297,40	3,16		
Всего за день:		83,95	69,05	233,27	1 899,46	44,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША "ДРУЖБА"	180	5,77	7,07	28,56	201,74	0,62	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	0,07	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,45	1,94	18,22	100,67	0,42	395	2012
Итого за прием пищи:	400	12,10	16,56	56,84	426,89	1,11		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ МАКЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,89	5,99	25,99	179,51	9,21	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	18,94	15,06	16,84	282,08	55,42	336	2012
РИЗО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ. ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,16	0,68	19,45	85,25	10,40	378	2012
Итого за прием пищи:	650	31,41	26,61	85,34	718,39	75,03		
Полдник								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,62	6,07	31,75	204,10	0,08	466	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20,46	18,43	43,70	437,73	0,76		
Итого за прием пищи:	250	26,08	24,50	75,45	641,83	0,84		
Ужин								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,67	7,28	24,38	186,68	0,65	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	480	7,96	7,47	50,08	300,30	0,65		
Всего за день:		77,55	75,14	267,71	2 087,41	77,63		

4 день

Прием пищи, наименование блюда									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг			
Завтрак									
КАША МАННАЯ	180	6,00	6,84	28,27	198,56	0,62	416		2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,87	2,30	19,99	112,78	0,49	395		2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00			2008
Итого за прием пищи:	500	11,22	14,42	70,63	460,49	11,11			
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	6,16	6,69	8,38	123,19	4,30	78		2012
ГУЛЯШ	50	12,99	6,63	4,09	128,70	2,44	259		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,91	5,28	22,19	155,78	0,00	323		2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	1,90			2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00			2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402		2008
Итого за прием пищи:	660	28,23	20,04	73,78	594,14	8,64			
Полдник									
С/ДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С ПОВИДЛОМ)	60	5,18	5,56	40,89	234,34	0,20	466		2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20,46	18,43	43,70	437,73	0,76			
Итого за прием пищи:	250	25,64	23,99	84,59	672,07	0,96			
Ужин									
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО ПОЛЬСКИ	220	26,36	13,52	15,98	291,98	6,29	250		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	430		2008
Итого за прием пищи:	450	28,65	13,71	42,65	409,47	6,29			
Всего за день:		93,74	72,16	271,65	2 136,17	27,00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г						
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	180	5,55	7,57	25,44	192,60	0,45	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	0,07	3	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,85	3,20	20,31	126,52	0,62	433	2008	
Итого за прием пищи:	400	13,28	18,32	55,81	443,60	1,14			
Обед									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	7,16	12,07	15,94	207,47	5,74	76	2012	
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТАРОВЫЕ)	60	9,82	9,68	5,79	149,39	0,00	279	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,15	5,45	29,55	184,32	14,52	321	2012	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,69	1,02	4,05	28,07	1,90		2012	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	670	25,34	28,60	90,67	728,11	22,16			
Полдник									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2,86	2,28	36,38	177,51	0,00			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,78	85,91	4,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	250	3,86	2,48	56,16	263,42	4,00			
Ужин									
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	220	5,63	7,98	47,62	288,28	6,20	153	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	7,92	8,17	75,25	409,64	6,20			
Всего за день:		50,40	57,57	277,89	1 844,77	33,50			

6 день

Прием пищи, наименование блюда									
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г						
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,92	6,08	22,20	163,04	0,00	323	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,06	0,01	9,88	41,03	1,12	393	2012	
Итого за прием пищи:	407	6,93	10,97	44,65	306,22	1,12			
Обед									
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4,52	5,83	23,72	172,52	27,21	103	2008	
КОТЛЕТА ПАРОВАЯ	80	14,29	14,74	9,67	228,21	0,00	282	2012	
ГОРОШНИЦА	150	11,17	3,18	23,35	166,78	0,00			
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	1,90		2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	690	34,15	25,19	95,86	753,98	29,11			
Полдник									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,78	85,91	4,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,64	4,95	55,86	288,16	4,00			
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	31,87	16,84	24,59	383,64	0,33	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,89	2,04	7,82	53,33	0,10	351	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	450	35,05	19,07	59,08	554,46	0,43			
Всего за день:		80,77	60,18	255,45	1 902,82	34,66			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
КАША ПОЛТАВСКАЯ	180	6,64	8,00	29,28	216,40	0,62	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,87	2,30	19,99	112,78	0,49	395	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,86	15,58	71,64	478,33	11,11		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	180	4,53	5,18	23,39	158,96	5,84	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,09	19,64	34,57	396,43	17,89	276	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (ЛУК)	50	0,65	1,06	3,78	27,61	1,90		2012
ХЛЕБ РУКАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,15	0,68	13,30	60,65	10,40	375	2012
Итого за прием пищи:	660	28,94	26,94	97,80	752,20	36,03		
Полдник								
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (КОСИЧКА)	60	5,10	5,56	30,03	190,55	0,16	466	2012
МОЛОКО КИТАЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	434	2008
Итого за прием пищи:	260	11,20	10,86	40,13	303,55	3,16		
Ужин								
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	170	22,03	10,00	4,84	198,44	0,73	250	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,63	1,02	3,35	25,70	1,00		2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	24,95	11,21	35,82	345,50	1,73		
Всего за день:		76,95	64,59	245,39	1 879,58	52,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ.	180	23,17	16,07	28,23	354,67	0,32	237	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	0,07	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,85	3,20	18,37	118,78	0,62	433	2008
Итого за прием пищи:	400	30,90	26,82	56,66	597,93	1,01		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	3,89	5,99	25,99	179,51	9,21	94	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	13,51	10,10	13,49	200,54	30,54	298	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	10,36	335	2008
РЫЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	680	28,96	24,43	96,45	731,33	50,11		
Полдник								
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,26	4,83	27,66	170,97	0,00	466	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	20,46	18,43	43,70	437,73	0,76		
Итого за прием пищи:	250	24,72	23,26	71,36	608,70	0,76		
Ужин								
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	220	4,11	7,52	26,18	194,58	8,38	340	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	6,40	7,71	53,81	315,94	8,38		
Всего за день:		90,98	82,22	278,28	2 253,90	60,26		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	рецен-туры	
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,86	8,66	28,63	220,60	0,62	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,95	4,88	12,57	102,15	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,87	2,30	19,99	112,78	0,49	395	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,08	16,24	70,99	482,53	11,11		
Обед								
БОРЩ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	180	4,57	5,83	26,33	182,77	20,78	56	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80/25	11,44	11,58	9,92	189,85	1,18	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,00	331	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,60	0,05	3,18	16,13	0,95		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	715	25,63	22,64	106,07	738,61	22,91		
Полдник								
СДЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ (С САХАРОМ)	60	5,62	6,07	34,18	213,77	0,08	466	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	15,30	13,82	36,33	345,58	0,76		
Итого за прием пищи:	250	20,92	19,89	70,51	559,35	0,84		
Ужин								
РАГУ ОВОЩНОЕ	220	3,85	5,55	24,48	164,84	18,48	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	6,14	5,74	52,11	286,20	18,48		
Всего за день:		64,77	64,51	299,68	2 066,59	53,34		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	180	6,15	7,21	30,65	213,05	0,70	416	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,88	7,55	10,06	124,48	0,07	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,85	3,20	18,37	118,78	0,62	433	2008
Итого за прием пищи:	400	13,88	17,96	59,08	456,31	1,39		
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	180	11,90	9,79	28,46	256,34	9,21	81	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	25,08	9,39	2,92	231,72	19,04	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	3,46	21,33	129,42	10,36	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,69	1,02	4,05	28,07	1,90		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗАЦИЯ "С"	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	690	44,33	24,04	92,10	804,41	40,51		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,78	85,91	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	2,36	1,80	57,27	257,60	4,00		
Ужин								
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	10,00	17,69	13,22	255,27	44,95	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	450	12,29	17,88	40,85	376,63	44,95		
Всего за день:		72,86	61,68	249,30	1 894,95	90,85		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	770,49	672,73	2 631,67	19 899,45	503,98
Среднее значение за период	77,05	67,27	263,17	1 989,95	50,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	30,4	54,1		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Дети	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	441	677	252	453