

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад №248»
Пачковских М.С.Пачковских
31.08.2026 год
Приказ № 132 от 31.08.2026

Основное организованное меню МБДОУ «Детский сад № 248»

Возрастная категория 2-3 года

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

1 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-вы, г				
Завтрак								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,06	6,64	26,01	180,09	0,00	317	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	17/5/8	3,33	6,76	9,68	113,22	0,02		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170	0,08	0,00	7,27	29,85	0,49	430	2008
Итого за прием пищи:	350	7,47	13,40	42,96	323,16	0,51		
Обед								
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	160	5,72	7,90	11,99	142,96	14,41	84	2008
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	170	18,89	18,66	16,19	303,00	0,99	265	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,41	0,06	2,39	11,93	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	160	0,50	0,20	18,11	62,00	60,00	381	2012
Итого за прием пищи:	558	28,60	27,68	68,69	619,87	76,60		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	442	2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50		2008
Итого за прием пищи:	320	2,52	1,49	44,06	201,65	13,50		
Ужин								
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	160	3,76	5,72	23,45	161,58	19,08	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,91	0,43	12,30	60,72	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,21	21,01	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9,76	8,95	50,91	324,39	19,09		
Всего за день:		48,35	51,52	206,62	1 469,07	109,70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПОЛТАВСКАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,84	7,30	24,79	136,02	0,78	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	87,76	0,00		2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,08	2,60	10,58	78,78	0,52	397	2012
Итого за прием пищи:	353	11,53	14,39	45,62	302,56	1,30		
Обед								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА	150	2,89	5,95	9,65	103,84	3,07	101	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	12,18	13,12	2,28	147,50	0,60	310	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,15	5,68	19,06	140,40	8,98	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0,38	0,03	2,01	10,19	0,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,12	0,12	9,73	41,16	1,20	438	2008
Итого за прием пищи:	548	21,80	25,76	62,74	543,07	14,45		
Полдник								
БУЛОЧКА С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ	60	7,97	8,04	31,76	174,00	0,32	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	400	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	310	12,59	12,08	48,54	299,57	11,10		
Ужин								
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	12,53	9,09	3,33	119,50	0,00	240	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,34	1,12	13,67	73,89	6,40	320	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	18,23	11,11	44,44	324,56	6,42		
Всего за день:		64,15	63,34	201,34	1 469,76	33,27		

3 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,69	7,74	24,56	144,30	0,78	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	18/5/8	3,47	6,85	10,25	116,88	0,06		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,12	2,47	10,89	78,99	0,53	395	2012
Итого за прием пищи:	351	13,28	17,06	45,70	340,17	1,37		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150	5,89	7,46	8,43	125,12	8,34	103	2008
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	170	17,78	18,52	5,05	198,77	16,02	336	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	160	0,04	0,02	13,67	34,00	0,10	378	2012
Итого за прием пищи:	538	29,34	29,16	47,31	489,33	24,46		
Полдник								
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	60	10,76	7,82	30,36	221,75	0,30	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ЙОГУРТ/РЯЖЕНКА	160	9,12	8,00	13,94	166,82	1,60		
Итого за прием пищи:	220	19,88	15,82	44,30	388,57	1,90		
Ужин								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,86	6,67	11,54	126,52	0,80	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	410	8,22	7,57	37,72	252,65	0,82		
Всего за день:		70,72	69,61	175,03	1 470,72	28,55		

4 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,24	7,35	23,23	154,38	0,78	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	87,76	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,07	3,30	13,44	100,67	0,71	395	2012
Итого за прием пищи:	353	11,92	15,14	46,92	342,81	1,49		
Обед								
СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150	6,96	9,00	11,07	153,35	5,46	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	60	9,11	2,71	2,47	71,31	2,14	259	2008
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	110	2,37	3,16	16,90	105,56	0,00	181	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0,44	0,03	2,56	12,22	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,12	0,12	8,47	36,13	1,20	438	2008
Итого за прием пищи:	538	22,08	15,88	61,48	478,55	10,00		
Полдник								
ПЛЮШКА САХАРНАЯ	60	6,77	8,52	30,94	194,30	0,13	464	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	160	2,30	1,94	10,71	69,98	0,43	394	2012
Итого за прием пищи:	220	9,07	10,46	41,65	264,28	0,56		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	29,03	20,75	9,93	249,84	4,21	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	400	32,34	21,65	36,99	379,24	4,22		
Всего за день:		75,41	63,13	187,04	1 464,88	16,27		

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 "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	7,02	8,24	23,41	164,15	0,78	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	87,76	0,00		2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,04	4,28	13,84	115,35	0,88	397	2012
Итого за прием пищи:	353	13,67	17,01	47,50	367,26	1,66		
Обед								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	150	6,80	7,08	10,19	132,14	4,27	91	2008
КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ	60	12,45	11,42	6,52	150,50	0,30	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,11	4,15	18,83	125,56	8,87	335	2008
ОГУРЕЦ(СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	160	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	548	25,68	23,54	63,80	543,04	14,94		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	325	2,54	1,51	44,15	204,00	14,00		
Ужин								
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,94	7,28	4,77	124,50	8,18	256	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,24	5,18	9,54	99,82	30,01	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	20,54	13,36	41,46	354,32	38,21		
Всего за день:		62,43	55,42	196,91	1 468,62	68,81		

6 день

6 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,65	4,84	25,51	153,00	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И С СЫРОМ	18/5/8	3,47	6,85	10,25	116,88	0,06		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170	0,08	0,00	6,01	24,81	0,49	393	2012
Итого за прием пищи:	351	9,20	11,69	41,77	294,69	0,55		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150	7,08	8,65	12,74	143,30	14,27	103	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	13,29	11,50	6,12	164,72	0,40	272	2008
ГОРОШНИЦА	110	5,82	2,82	12,15	97,18	0,00		
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0,44	0,03	2,56	12,22	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,58	0,36	10,21	50,36	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	0,49	0,20	15,64	75,76	60,00	398	2012
Итого за прием пищи:	548	30,20	24,06	69,22	593,16	75,87		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,83	400	2012
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50		2008
Итого за прием пищи:	280	6,02	5,17	31,31	199,46	10,33		
Ужин								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155	29,07	11,96	11,94	229,70	0,30	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ)	30	0,44	0,87	4,66	28,24	0,04	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,24	21,12	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	405	32,82	13,73	42,98	384,64	0,35		
Всего за день:		78,24	54,65	185,28	1 471,95	87,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПОЛТАВСКАЯ	150	6,20	6,14	23,72	125,78	0,69	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	87,76	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,63	2,91	12,70	92,29	0,62	395	2012
Итого за прием пищи:	353	11,44	13,54	46,67	305,83	1,31		
Обед								
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	3,80	4,71	11,54	103,85	3,21	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,30	13,45	16,71	187,69	9,01	276	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	160	0,00	0,00	10,36	41,41	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	550	18,93	21,73	62,06	474,23	14,32		
Полдник								
СДОБА С ПОВИДЛОМ	60	6,42	10,10	37,43	220,06	0,12	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ/РЯЖЕНКА)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42		
Итого за прием пищи:	210	10,49	13,74	44,00	302,29	0,54		
Ужин								
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	60	15,50	14,49	2,35	158,90	0,24	250	2008
ОВОЩИ РУБЛЕННЫЕ ТУШЕННЫЕ	110	1,39	4,28	5,16	65,46	9,30	338	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,39	11,00	54,28	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	410	22,67	21,90	34,65	384,07	9,56		
Всего за день:		63,53	70,91	187,38	1 466,42	25,73		

8 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								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	26,42	13,18	12,34	207,30	0,31	237	2012
ПОВИДЛО	8	0,03	0,00	5,12	20,61	0,02		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	67,46	0,00	1	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,92	2,45	10,31	75,75	0,49	433	2008
Итого за прием пищи:	351	30,98	20,12	38,02	371,12	0,82		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	6,40	9,15	9,60	120,60	3,41	94	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	12,12	10,79	7,06	127,00	0,78	316	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	110	1,53	3,89	9,03	67,00	4,18	339	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОНО (ЛУК)	30	0,42	0,06	2,46	10,30	3,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	160	0,04	0,02	13,67	43,20	0,10	411	2008
Итого за прием пищи:	550	23,77	24,81	62,96	473,68	11,47		
Полдник								
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ И ЯЙЦОМ(ПЕЧЕННЫЕ)	70	15,55	12,20	26,12	200,83	4,96	73	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	58,40	0,78	400	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	320	20,17	16,24	42,90	306,23	15,74		
Ужин								
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	170/7	5,12	8,04	26,91	189,00	13,62	151	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,71	0,39	11,00	54,28	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,69	27,13	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	407	8,43	8,93	54,40	320,03	13,64		
Всего за день:		83,35	70,10	198,28	1 471,06	41,67		

9 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	6,62	6,84	21,42	134,40	0,78	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	18/5/8	3,41	6,78	10,25	116,01	0,02		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,12	2,47	10,89	78,99	0,53	395	2012
Итого за прием пищи:	351	13,15	16,09	42,56	329,40	1,33		
Обед								
БОРЩ С МЯСОМ	150	6,83	6,64	11,45	133,29	8,72	75	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	60	8,46	9,97	3,36	137,02	0,72	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,42	4,20	21,89	139,07	0,00	317	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	30	0,44	0,03	2,56	12,22	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,53	0,35	9,90	48,85	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	160	0,00	0,00	6,00	24,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	548	22,18	21,69	64,96	544,07	10,64		
Полдник								
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	9,07	9,40	42,82	160,80	0,26	471	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	10,07	9,60	63,02	246,80	4,26		
Ужин								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	60	12,89	10,22	5,92	100,50	0,30	240	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,66	15,65	104,98	7,59	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	30	0,38	0,03	2,01	10,19	0,60		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,39	11,00	54,28	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,10	0,00	6,20	25,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	410	18,90	14,80	50,58	344,77	8,51		
Всего за день:		64,30	62,18	221,12	1 465,04	24,74		

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	150	5,78	5,92	22,52	168,42	0,78		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	18/5	1,61	4,49	10,25	87,76	0,00	1	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,32	4,53	14,30	120,58	0,94	433	2008
Итого за прием пищи:	353	12,71	14,94	47,07	376,76	1,72		
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	7,43	11,63	11,19	179,38	4,35	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	60	9,26	3,69	1,87	89,06	7,51	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,74	15,67	105,84	7,60	335	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84	53	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	160	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	550	22,82	22,55	59,85	545,45	20,30		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,83	400	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	285	6,04	5,19	31,80	201,81	10,83		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	170/10	5,45	6,28	20,16	160,86	3,41	409	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,76	0,40	11,34	55,96	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,50	9,80	49,62	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8,81	7,18	47,60	292,03	3,43		
Всего за день:		50,38	49,86	186,32	1 416,05	36,28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	660,86	610,73	1 945,34	14 633,90	472,28
Среднее значение за период	66,09	61,07	194,53	1 463,39	47,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18.1	37.6	44.3		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	352	548	275	404