



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад №248»

М.С.Пачковских
31.08.2026 год
Приказ № *32* от 31.08.2026

Основное организованное меню МБДОУ «Детский сад № 248»

Возрастная категория 3-7 лет

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			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,68	8,72	36,28	246,39	0,00	317	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,30	8,27	13,09	144,54	0,03		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	190	0,09	0,00	8,93	36,54	0,49	430	2008
Итого за прием пищи:	405	10,07	16,99	58,30	427,47	0,52		
Обед								
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,00	8,91	10,91	148,87	13,31	84	2008
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	22,63	21,96	20,92	371,56	1,16	265	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,68	0,10	3,98	19,89	2,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,50	0,20	21,40	98,77	60,00	381	2012
Итого за прием пищи:	661	33,98	32,32	84,20	773,87	76,47		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	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:	330	3,12	1,97	51,43	239,51	14,00		
Ужин								
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	4,25	6,42	27,66	186,90	20,14	349	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,48	0,56	15,99	78,90	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	451	11,22	9,91	61,99	383,23	20,15		
Всего за день:		58,39	61,19	255,92	1 824,08	111,14		

2 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 ПОЛТАВСКАЯ	180	7,65	8,24	30,77	198,00	0,83	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,16	2,65	11,59	83,68	0,52	397	2012
Итого за прием пищи:	410	13,04	16,34	56,59	396,51	1,35		
Обед								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА	180	2,71	6,38	12,55	118,51	3,51	101	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	17,39	18,11	2,83	180,00	0,77	310	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,59	6,44	19,92	152,55	9,13	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,70	0,06	3,69	18,67	1,10		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,28	0,08	15,17	63,71	0,80	438	2008
Итого за прием пищи:	661	28,84	32,22	81,15	668,22	15,31		
Полдник								
БУЛОЧКА С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ	60	8,52	8,30	35,22	250,33	0,44	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99	400	2012
Итого за прием пищи:	250	13,86	12,91	44,07	349,85	1,43		
Ужин								
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	17,24	11,74	5,80	170,00	0,00	240	2008
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	2,01	0,78	11,79	62,02	5,52	320	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	461	23,54	13,67	51,60	395,34	5,54		
Всего за день:		79,28	75,14	233,41	1 809,92	23,63		

3 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								
	170	6,23	7,05	31,54	215,10	0,47	189	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	35	4,64	8,42	14,79	154,03	0,07		2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	3,68	2,91	13,93	97,40	0,62	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	405	14,55	18,38	60,26	466,53	1,16		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	180	5,81	7,78	10,52	136,29	11,56	103	2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200	21,48	21,03	9,98	269,20	31,92	336	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00	213	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,08	0,05	23,45	90,00	0,22	378	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	631	33,99	32,23	71,08	660,57	43,70		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	60	10,46	7,39	32,65	246,85	0,30	464	2008
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ	190	10,66	9,36	16,31	206,89	1,56		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ/РЯЖЕНКА)	250	21,12	16,75	48,96	453,74	1,86		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	200	6,03	5,30	17,45	142,66	0,94	112	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	452	10,41	6,47	52,03	308,78	0,96		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:		80,07	73,83	232,33	1 889,62	47,68		

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	170	7,63	8,40	32,18	235,00	0,88	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,80	3,88	15,79	118,35	0,83	395	2012
Итого за прием пищи:	400	14,66	17,73	62,20	468,18	1,71		
Обед								
СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180	5,78	8,76	12,81	153,58	6,33	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	80	13,16	3,85	3,97	103,85	2,70	259	2008
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	130	3,45	3,85	24,76	147,62	0,00	181	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,81	0,06	4,69	22,41	2,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,28	0,08	14,21	59,84	0,80	438	2008
Итого за прием пищи:	672	27,74	17,77	88,00	624,88	12,03		
Полдник								
ПЛЮШКА САХАРНАЯ	60	6,69	8,24	33,42	234,74	0,26	464	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	2,59	2,18	12,06	78,82	0,48	394	2012
Итого за прием пищи:	250	9,28	10,42	45,48	313,56	0,74		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	23,09	18,22	12,91	313,32	5,16	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	6,91	27,81	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	451	27,32	19,37	46,81	475,91	5,17		
Всего за день:		79,00	65,29	242,49	1 882,53	19,65		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,86	7,98	29,09	220,53	0,83	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,98	5,07	16,24	136,06	1,04	397	2012
Итого за прием пищи:	410	16,07	18,50	59,56	471,42	1,87		
Обед								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	180	5,49	8,58	11,16	144,16	3,97	91	2008
КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ	80	18,31	16,69	7,68	253,74	0,40	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,24	4,56	21,52	140,65	10,40	335	2008
ОГУРЕЦ (СОЛЕННЫЙ/СВЕЖИЙ)	50	0,43	0,06	1,34	7,47	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,11	0,48	13,61	67,15	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	669	31,46	31,00	76,27	710,03	16,97		
Полдник								
кондитерское изделие	30	1,72	1,37	21,83	106,51	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:	330	3,12	1,97	51,43	239,51	14,00		
Ужин								
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,82	8,74	6,30	187,02	10,20	256	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,85	6,13	8,36	101,70	26,27	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	462	24,05	16,04	49,24	454,84	36,49		
Всего за день:		74,70	67,51	236,50	1 875,80	69,33		

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								
	180	7,70	7,65	28,94	216,52	0,88	184	2008
КАША ПОЛТАВСКАЯ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	190	3,68	2,91	13,93	97,40	0,62	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	400	13,61	16,01	57,10	428,75	1,50		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	180	3,78	4,98	13,71	115,09	3,72	85	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	12,41	14,53	25,85	206,00	13,47	276	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	661	21,31	25,11	82,02	561,81	20,69		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	60	7,00	7,97	43,10	272,11	0,29	464	2008
СДОБА С ПОВИДЛОМ	190	5,16	4,61	8,31	104,15	0,53		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ/РЯЖЕНКА)	250	12,16	12,58	51,41	376,26	0,82		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	80	23,40	18,50	3,20	173,00	0,32	250	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	130	2,27	5,96	7,37	93,65	19,00	338	2008
ОВОЩИ РУБЛЕННЫЕ ТУШЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	213	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	25	2,13	0,49	13,75	67,85	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	460	32,27	27,82	43,73	455,68	19,34		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								
		79,35	81,52	234,26	1 822,50	42,35		

8 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								
	180	35,38	15,98	20,23	180,00	0,46	237	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04		
ПОВИДЛО	30	2,32	5,47	14,79	110,00	0,00	1	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	200	5,98	5,07	16,24	97,00	1,04	397	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	430	43,76	26,52	64,06	438,53	1,54		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	180	5,72	10,83	11,30	165,64	3,66	94	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	70	13,87	13,90	8,13	124,00	0,92	316	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	130	1,80	4,63	11,43	94,46	4,94	339	2012
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	30	0,68	1,07	3,98	28,61	2,00		2008
ОВОЩИ ПОРЦИОНО(ЛУК)	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,13	0,49	13,75	67,85	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,08	0,05	24,42	96,12	0,22	411	2008
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	641	26,16	31,60	85,26	638,71	11,74		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	70	14,46	11,19	31,87	292,57	4,30	73	2008
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ И ЯЙЦОМ(ПЕЧЕННЫЕ)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	400	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
ЯБЛОКО	350	19,92	15,96	50,05	433,85	15,24		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	200	8,41	12,45	31,66	223,00	16,06	151	2012
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ	26	2,05	0,47	13,20	65,14	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	451	12,46	13,55	64,13	378,71	16,08		
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								
		102,30	87,63	263,50	1 889,80	44,60		

9 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	8,42	8,47	30,02	220,10	0,94	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,04	8,21	11,39	136,15	0,03		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	3,51	2,76	13,65	94,25	0,59	395	2012
Итого за прием пищи:	405	15,97	19,44	55,06	450,50	1,56		
Обед								
БОРЩ С МЯСОМ	180	5,95	7,15	12,14	137,28	9,55	75	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	12,93	13,23	5,59	178,00	0,72	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,35	4,99	34,20	154,15	0,00	317	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,73	0,05	4,27	20,37	2,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,22	0,50	14,30	70,57	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	661	29,06	26,55	89,53	649,49	12,27		
Полдник								
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	9,07	9,40	43,79	216,00	0,26	471	2012
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	10,07	9,60	63,59	302,00	4,26		
Ужин								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	17,33	13,14	6,36	169,11	0,40	240	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,58	5,08	19,90	140,22	9,13	335	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,63	0,05	3,35	16,98	1,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,22	0,50	14,30	70,57	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	481	25,76	19,40	63,18	487,45	10,55		
Всего за день:		80,86	74,99	271,36	1 889,44	28,64		

10 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 КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	170	6,97	6,80	29,16	208,19	0,88		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00	1	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,98	5,07	16,24	136,06	1,04	433	2008
Итого за прием пищи:	400	15,18	17,32	59,63	459,08	1,92		
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	6,04	11,70	10,12	170,04	3,58	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	80	12,52	9,75	3,43	166,57	10,50	259	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,92	4,32	3,73	57,72	1,40	53	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,44	18,52	125,31	8,98	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	671	26,38	31,36	71,50	689,25	24,46		
Полдник								
кондитерское изделие	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	400	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	310	7,18	6,14	40,01	247,79	10,94		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ190/10	200	7,05	8,90	29,31	241,40	4,82	409	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	451	11,34	10,05	63,32	404,72	4,84		
Всего за день:		60,08	64,87	234,46	1 800,84	42,16		

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								
	180	7,61	6,00	34,38	221,51	0,00	323	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35	4,55	8,40	14,23	151,23	0,07		2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	190	0,09	0,00	8,93	36,54	0,49	393	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	405	12,25	14,40	57,54	409,28	0,56		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	180	5,67	9,28	10,16	147,67	9,98	103	2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	80	20,65	17,72	8,57	173,94	0,00	272	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	130	11,62	3,69	24,29	176,94	0,00		
ГОРОШНИЦА	50	0,73	0,05	4,27	20,37	2,00		
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00	398	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	671	43,33	32,09	90,02	729,85	71,98		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	50	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00		2008
кондитерское изделие	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
ЯБЛОКО	350	7,75	6,62	40,94	258,27	11,04		
Итого за прием пищи:								
Ужин								
	200	38,04	14,77	18,74	287,48	0,40	219	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	30	1,15	1,49	5,39	39,70	0,16	351	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ)	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	482	43,51	17,43	57,63	488,70	0,57		
Итого за прием пищи:								
		106,84	70,54	246,13	1 886,10	84,15		
Всего за день:								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	800,87	722,51	2 450,36	18 570,63	513,33
Среднее значение за период	80,09	72,25	245,04	1 857,06	51,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.3	35.0	47.7		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	407	660	293	460