

ДОКУМЕНТ
ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
3338079A2FAA4AB9ADD56CAF79B32864
Владелец: Пачковских Мария Сергеевна
Действителен: с 21.05.2026 до 14.08.2027



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №248»
Пачковских
31.08.2026 год
Приказ № 152-осн от 31.08.2026

Основное (организованное) меню МБДОУ «Детский сад №248»

Возрастная категория 3-7 лет

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

1 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	7,96	36,54	0,49	430	2008
Итого за прием пищи:	405	10,07	16,99	57,33	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	254,95	1 824,08	111,14		

2 день

2 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 ПОЛТАВСКАЯ								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	7,65	8,24	30,77	198,00	0,83	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
Итого за прием пищи:	200	3,09	2,60	11,56	83,68	0,52	397	2012
	410	12,97	16,29	56,56	396,51	1,35		
Обед								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ЦЫПЛЕНКА								
СУФЛЕ КУРИНОЕ	180	2,71	6,38	12,55	118,51	3,51	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	17,39	18,11	2,83	180,00	0,77	310	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	130	3,59	6,44	19,92	152,55	9,13	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,70	0,06	3,69	18,67	1,10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,28	0,08	15,17	63,71	0,80	438	2008
	661	28,84	32,22	81,15	668,22	15,31		
Полдник								
БУЛОЧКА С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	60	8,45	8,25	34,22	250,33	0,44	464	2008
ЯБЛОКО	190	5,34	4,61	8,85	99,52	0,99	400	2012
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
	350	14,19	13,26	52,87	396,85	11,43		
Ужин								
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)								
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	80	17,24	11,74	5,80	170,00	0,00	240	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	2,01	0,78	11,79	62,02	5,52	320	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Всего за день:	461	23,54	13,67	51,60	395,34	5,54		
		79,54	75,44	242,18	1 856,92	33,63		

3 день

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								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	170	6,23	7,05	30,57	215,10	0,47	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	35	4,64	8,42	14,79	154,03	0,07		2012
Итого за прием пищи:	200	2,83	2,18	12,53	97,40	0,47	395	2012
	405	13,70	17,65	57,89	466,53	1,01		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ								
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	180	5,81	7,78	10,52	136,29	11,56	103	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	200	21,48	21,03	9,98	269,20	31,92	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,00	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	26	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,08	0,05	23,45	90,00	0,22	378	2012
	631	33,99	32,23	71,08	660,57	43,70		
Полдник								
ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ/РЯЖЕНКА)	60	10,46	7,39	31,69	246,85	0,30	464	2008
Итого за прием пищи:	190	10,66	9,36	16,31	206,89	1,56		
	250	21,12	16,75	48,00	453,74	1,86		
Ужин								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	6,03	5,30	17,45	142,66	0,94	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2,38	0,54	15,31	75,55	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Всего за день:	452	10,41	6,47	52,03	308,78	0,96		
		79,22	73,10	229,00	1 889,62	47,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углерод
ы, г

Энергети-
ческая
ценность,
ккал

С, мг

№
рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ

Итого за прием пищи:

Обед

СУП "СВЕКОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА

ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ

ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ

Итого за прием пищи:

Полдник

ПЛЮШКА САХАРНАЯ

ЧАЙ НА МОЛОКЕ

Итого за прием пищи:

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

5 день

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	180	6,17	6,53	26,30	220,53	0,52	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,23	5,45	14,23	114,83	0,00		2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,91	5,02	16,21	136,06	1,04	397	2012
Итого за прием пищи:	410	14,31	17,00	56,74	471,42	1,56		
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)	55	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		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	674	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		2008
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		
Итого за день:		72,94	66,01	233,68	1 875,80	69,02		

6 день

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	7,61	6,00	34,38	221,51	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	4,55	8,40	14,23	151,23	0,07		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	190	0,09	0,00	7,00	36,54	0,49	393	2012
Итого за прием пищи:	405	12,25	14,40	55,61	409,28	0,56		
Обед								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180	5,67	9,28	10,16	147,67	9,98	103	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	20,65	17,72	8,57	173,94	0,00	272	2008
ГОРОШНИЦА	130	11,62	3,69	24,29	176,94	0,00		
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	2,29	0,52	14,74	72,75	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00	398	2012
Итого за прием пищи:	671	43,33	32,09	90,02	729,85	71,98		
Полдник								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	400	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	330	7,75	6,62	40,94	258,27	11,04		
Ужин								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	38,04	14,77	18,74	287,48	0,40	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ(СЛАДКИЙ)	30	1,15	1,49	5,39	39,70	0,16	351	2012
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	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	430	2008
Итого за прием пищи:	482	43,51	17,43	57,63	488,70	0,57		
Итого за день:		106,84	70,54	244,20	1 886,10	84,15		

7 день

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

8 день

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								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА								
ПОВИДЛО	180	35,38	15,98	20,23	180,00	0,46	237	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04		
КАКАО НА МОЛОКЕ	30	2,32	5,47	14,79	110,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	200	5,91	5,02	16,21	97,00	1,04	397	2012
	430	43,69	26,47	64,03	438,53	1,54		
Обед								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ								
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	180	5,72	10,83	11,30	165,64	3,66	94	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	70	13,87	13,90	8,13	124,00	0,92	316	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОНО(ЛУК)	130	1,80	4,63	11,43	94,46	4,94	339	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,68	1,07	3,98	28,61	2,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	26	2,13	0,49	13,75	67,85	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,08	0,05	24,42	96,12	0,22	411	2008
	661	26,16	31,60	85,26	638,71	11,74		
Полдник								
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ И ЯЙЦОМ(ПЕЧЕННЫЕ)								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	70	14,46	11,19	31,87	292,57	4,30	73	2008
ЯБЛОКО	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	400	2012
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
	350	19,92	15,96	50,05	433,85	15,24		
Ужин								
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	8,41	12,45	31,66	223,00	16,06	151	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,05	0,47	13,20	65,14	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Всего за день:	451	12,46	13,55	64,13	378,71	16,08		
		102,23	87,58	263,47	1 889,80	44,60		

9 день

9 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	180	8,42	8,47	30,02	220,10	0,94	413	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	35	4,04	8,21	11,39	136,15	0,03		2012
Итого за прием пищи:	190	3,51	2,76	13,65	94,25	0,59	395	2012
	405	15,97	19,44	55,06	450,50	1,56		
Обед								
БОРЩ С МЯСОМ								
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ (ПАРОВЫЕ)	180	5,95	7,15	12,14	137,28	9,55	75	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	12,93	13,23	5,59	178,00	0,72	284	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	130	5,35	4,99	34,20	154,15	0,00	317	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	2,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	26	2,22	0,50	14,30	70,57	0,00		
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	402	2008
	661	29,06	26,55	89,53	649,49	12,27		
Полдник								
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ								
СОК	60	9,07	9,40	43,79	216,00	0,26	471	2012
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
	260	10,07	9,60	63,59	302,00	4,26		
Ужин								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	17,33	13,14	6,36	169,11	0,40	240	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	130	3,58	5,08	19,90	140,22	9,13	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,63	0,05	3,35	16,98	1,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2,22	0,50	14,30	70,57	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	1,88	0,63	12,25	62,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	0,12	0,00	7,02	28,54	0,02	430	2008
Всего за день:	481	25,76	19,40	63,18	487,45	10,55		
		80,86	74,99	271,36	1 889,44	28,64		

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность,
ккал

С, мг

№
рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ

КАКАО НА МОЛОКЕ

Итого за прием пищи:

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"

Итого за прием пищи:

Полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ

ЯБЛОКО

Итого за прием пищи:

Ужин

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ 190/10

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

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	796,41	718,79	2 444,82	18 617,63	522,51
Среднее значение за период	79,64	71,88	244,48	1 861,76	52,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.1	34.7	48.2		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	407	662	301	460