

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами) 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

Прием пищи	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	
День I								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	180/5	6	3,9	26,2	164,8	0,5	185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,11	2,44	17,22	103,7	0,6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0	
II Завтрак								
	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	
Обед								
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,5	40,2	2,1	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б №85	200	1,8	3	11,7	80,4	3,7	85
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	80/5	10,5	9,2	5,1	144,5	0,7	256
	КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	155	4,1	4,6	41,1	221,6	0,5	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18	15,3	35,8	356,9	1	238
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	40	0,7	1,6	4,5	34,6	0,1	351
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0	467
Итого за 1 день:			68,21	63,74	308,92	2093,9	11,4	

Handwritten signature or mark

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 2									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ячневой) №94	220/2	6,1	5,6	20,5	157,7		0,8	94
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	3,6	15,7	98		1,3	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3		0	7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12,3	0	112,2		0	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6		1,2	399
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	1	1,9	5,2	42,8		2,8	54
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4		5,3	82
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	80/5	13,3	15	12,8	239,2		0,13	282
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,5	6,3	15,4	134,4		32,1	336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9		0	376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ №199	140/10	5,94	4,32	36,2	204,2		0,5	199
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7		1,1	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9		0	
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ №454	100	5,84	6,26	57,96	311,6		0,06	454
Итого за 2 день:		54	61	285,66	1906,9		45,29		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 3									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	220/2	6,4	6	18,5	153,9	0,8	94	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0,6	397	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0		
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0	1	5,4	1,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА К/Б №81	200	4,6	4,4	15,2	117,8	3,7	81	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,9	42,5	34	674,6	2,7	304	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	150/10	22,4	18,1	22,3	348,4	0,2	230	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5,3	4,6	8,8	99	1	400	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Итого за 3 день:			95,1	87	246,9	2160,1	11,8		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 4									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	0,8	94
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,11	2,44	17,22	103,7	0,6	0,6	395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	7
II Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6	6	368
Обед									
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	2	2	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	200/5	1,6	4,8	10,2	92,5	6,6	6,6	57
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	80	13,3	13,14	13	222,1	0,6	0,6	305
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150/5	8,1	6	36,8	234,4	0,5	0,5	166
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	1,6	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	0	
Уплотненный полдник									
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130	8,8	8,7	23,4	207	0,3	0,3	212
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0	0	
	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	60	4,2	8,7	33,5	228,5	0	0	470
Итого за 4 день:		57,81	62,08	265,52	1860,8	19	19		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 5									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №185	180/5	6,5	3,2	33,7	189,9	0,5	185	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,6	15,7	98	1,3	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	74,8	0		
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,5	40,2	2,1	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	200	1,8	1,3	13	69,7	4,1	80	
	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	80	11,1	12,5	10	198,1	0,8	286	
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,5	3,3	38,3	0,9	348	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	150/5	5,6	4,7	36,3	210,4	0	205	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	70/5	7,1	13,6	1,4	156,7	0,1	215	
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ №134	100	2	4,3	10,2	89,2	4,4	134	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	60	4,9	4,7	34,7	200,7	0	467	
Итого за 5 день:			54,4	60,6	268	1841	16,5		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 6									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	180/5	5,4	2,6	28,2	157	0,5	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,11	2,44	17,22	103,7	0,6	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12,3	0	112,2	0		
II Завтрак									
Обед	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		
Уплотненный полдник	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	200	1,9	2,3	15,6	90,6	7,7	77	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	291	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Итого за 6 дней:									
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ПЛОДАМИ №190	150	5,6	5,3	33,3	202,4	0,9	190	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0,1	351	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5,76	10,24	48,32	308,96	0	469	
			54	59,88	301,54	1978,36	32		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с соевыми овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 7									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	220	5,3	5,5	18,4	145,1	0,8	94	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,6	15,7	98	1,3	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12,3	0	112,2	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
II Завтрак	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ №385	100/5	0,4	0,4	32,6	138	4	385	
Обед	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0	1	5,4	1,6		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №67	200	1,5	4	7,2	71,6	9,8	67	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	160	19,2	18,5	16,5	309,9	8,6	276	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №206	160/16/4	9,6	8,5	38,3	269,1	0	206	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	80	6,53	5,1	47,2	256,3	0	473	
Итого за 7 день:		58,33	61	267,4	1853,3	27,2			

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 8									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	180/5	6,5	2,7	32,8	181,3	0,5	185	
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0,6	397	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12,3	0	112,2	0		
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекольная) №54	40	0,8	1,9	4,2	37,7	2,2	54	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №76	200	1,6	3,1	11,2	79,5	4,3	76	
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ №265	80	10,4	4,7	12	132	1,9	265	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	150	3,5	6,3	15,4	134,4	32,1	336	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) №230	150/10	22,4	18,1	22,3	348,4	0,2	230	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	0,9	400	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0		
	ВАФЛИ	60	1,6	2	46,4	212,4	0		
Итого за 8 день:			66,7	60	278	1933,5	43,9		

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
День 9									
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	180/5	5,4	2,6	28,2	157	0,5	185	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,11	2,44	17,22	103,7	0,6	395	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	7	
II Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	1,2	399	
Обед	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,3	0	0,7	5,2	2		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	200	2,3	2,2	16,2	94,4	5,3	82	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	200	38,9	42,2	34	671,7	2,7	304	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	372	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ №137	150	2,7	10,9	14	172,1	10,7	137	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	60	4,3	7,7	36,4	232	0	469	
Итого за 9 день:			70,31	72,24	259,42	1977,8	24,6		

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (с солеными овощами) 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

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Мг	
День 10									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	250/2	7,1	6,2	24,4	183	0,9	93	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3	2,6	15,7	98	1,3	394	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0		
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0	12,3	0	112,2	0		
II Завтрак									
	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН) №371	200	1,7	0,4	15,7	83,4	48	371	
Обед									
	ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0	1	5,4	1,6		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б №85	200	1,8	3	11,7	80,4	3,7	85	
	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	230	21,9	20,7	22,4	369,9	10,5	302	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	0	376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0		
Уплотненный полдник									
	КАША ЖИДКАЯ (пшеница) №185	200/5	9,3	5,2	40,2	244	0,9	185	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	1,1	393	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0		
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	80	5,76	10,24	48,32	308,96	0	469	
Итого за 10 дней:			61,16	61,54	269,92	1897,66	68		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	639,97	649,16	2751,28	19503,32	299,69
Среднее значение за период	64,0	64,9	275,1	1950,3	30,0

Источник рецептуры:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.