


ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,9	22,1	190,9	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	8,2	15,6	47,5	361,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,7	4,5	7,3	89,0	67	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,9	12,1	11,0	192,1	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,6	30,7	183,8	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	665	24,5	21,6	82,4	622,0		
Полдник уплотненный							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	9,3	9,5	3,1	135,6	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,7	19,4	141,5	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,9	53,3	372	2012
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6,7	6,3	41,4	249,6	471	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	600	21,3	22,5	98,2	683,2		
Всего за день:		55,0	59,9	248,3	1 753,0		



 Катия Серна
 и. о. заведующей кафедрой И. Усмановичу
 Шкут В.А.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ С ДОРОЖНЫМИ ПЕРЕКРУТОК И СВЕЦА	200	7,5	9,9	26,7	225,8	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	17,7	130,9	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	14,3	21,3	59,9	487,7		
II Завтрак							
СНЕЖОК	180	5,2	4,4	19,2	137,9	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,4	19,2	137,9		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5,7	5,1	9,3	108,0	78	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	13,5	5,5	5,0	122,4	229	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3,1	4,5	32,4	182,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,0	14,6	61,2	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	685	26,4	15,6	82,3	577,5		
Полдник уплотненный							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	22,9	20,9	28,4	392,6	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
ЧАЙ	180	0,1	0,0	0,2	1,2	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	540	27,9	26,9	80,1	677,4		
Всего за день:		73,8	68,2	241,5	1 880,5		

Скопеев Сергей
 и.о. заведующего МСБУ № 11. Коломенск.
Скопеев Сергей

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,7	9,5	30,5	234,0	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	5,0	16,8	131,6	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,7	0,0	57,6	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	425	17,4	20,1	62,7	501,8		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,3	105,9	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5,1	5,6	8,3	105,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,0	4,7	14,5	120,7	92	2008
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	80	10,3	12,4	12,3	201,3	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	4,1	12,1	100,6	131	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,0	0,0	20,3	81,2	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	685	21,8	21,6	79,5	602,6		
Полдник уплотненный							
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	16,0	33,6	3,6	381,6	310	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,5	2,9	8,7	70,1	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	14,4	66,2	441	2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	30,9	126,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121,0		2008
Итого за прием пищи:	640	21,5	37,8	94,4	817,8		
Всего за день:		65,8	85,1	244,9	2 028,1		



М.В. Заверюхина
М.В. Заверюхина
М.В. Заверюхина


4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	9,0	26,2	212,5	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	16,8	127,2	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,7	0,0	57,6	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	425	17,0	19,3	58,4	475,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	1,0	1,1	6,3	38,5	137	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	4,5	9,2	11,9	150,7	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	7,9	22,3	2,5	246,5	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,7	19,6	142,6	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	685	19,6	38,7	69,1	708,8		
Полдник уплотненный							
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	1,5	3,4	34,6	355	2012
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,2	14,4	11,1	215,4	285	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,0	13,3	55,1	372	2012
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	530	16,8	18,2	76,3	544,7		
Всего за день:		54,4	76,4	224,0	1 815,4		

Сканирована
 М.А. Захарова
 М.А. Макарова
 М.А. Макарова
 М.А. Макарова

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	9,0	25,6	209,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	17,7	130,9	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	13,2	20,4	58,8	471,1		
II Завтрак							
СНЕЖОК	180	5,2	4,4	19,2	137,9	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,4	19,2	137,9		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1,1	2,0	3,8	39,3	40	2008
СУП С РЫБОЙ	200	6,6	2,0	12,7	95,7	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,9	19,6	25,9	339,6	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	4,0	42,2	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,0	14,6	61,2	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	705	27,0	25,8	80,1	669,8		
Полдник уплотненный							
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12,8	15,0	20,3	270,2	351	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
ВАТРУШКИ	70	9,4	8,8	42,3	286,6	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	610	25,1	25,0	103,4	744,8		
Всего за день:		70,5	75,6	261,5	2 023,6		



 Елена Сергеевна
 и.о. заведующей лабораторией «Методы контроля качества»
 И.В. Мухоморова

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	9,3	26,6	217,4	417	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	9,1	16,0	52,0	388,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	26,6	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	6,0	5,8	15,6	138,5	92	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/30	8,6	8,2	11,1	153,4	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5,6	5,5	25,6	174,3	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	665	25,2	19,9	85,7	623,3		
Полдник уплотненный							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,6	30,7	183,8	205	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	213	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	12,9	53,3	372	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6,5	13,1	44,1	319,8	467	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	109,4	721,4		
Всего за день:		53,7	59,3	267,3	1 819,0		

Склянная Верна
 М.В. Захарова, М.У. Н. Колокольчик
 Колокольчик
 М.В. Захарова



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	9,9	23,8	211,3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	17,7	130,9	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	13,5	21,3	57,0	473,2		
II Завтрак							
СНЕЖОК	180	5,2	4,4	19,2	137,9	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,4	19,2	137,9		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1		2008
БОРЩ НА М/Б	200	5,4	5,8	7,1	104,2	56	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,3	5,8	5,2	121,2	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,7	19,6	142,6	321	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,0	14,6	61,2	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	685	25,0	17,8	67,5	533,1		
Полдник уплотненный							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	23,0	20,8	27,4	387,2	225	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
ЧАЙ	180	0,1	0,0	0,2	1,2	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	540	28,0	26,8	79,1	672,0		
Всего за день:		71,7	70,3	222,8	1 816,2		


 Елена Сергеевна
 М.В. Закуряева
 М.В. Закуряева
 М.В. Закуряева
 М.В. Закуряева


8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	8,9	22,1	190,9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	5,0	16,8	131,6	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,7	0,0	57,6	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	425	16,5	19,5	54,3	458,7		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,3	105,9	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5,1	5,6	8,3	105,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	200	8,6	7,8	15,1	163,7	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	150	11,2	14,1	13,4	226,3	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1,0	1,9	4,8	46,1	355	2012
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,0	0,0	20,3	81,2	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	675	24,2	24,2	73,9	616,1		
Полдник уплотненный							
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	6,5	16,3	6,1	197,4	286	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,7	1,1	3,2	28,2	355	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,5	2,9	8,7	70,1	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	14,4	66,2	441	2008
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	30,9	126,5		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
БАНАН	180	1,9	0,6	26,5	121,0		2008
Итого за прием пищи:	640	12,7	21,6	100,1	661,8		
Всего за день:		58,5	70,9	236,6	1 842,5		

С.В. Заведующий
 И.В. Заведующий
 И.В. Заведующий

9 день


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	9,0	26,2	212,5	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,4	4,7	16,8	127,2	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,7	0,0	57,6	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	425	17,0	19,3	58,4	475,9		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Обед							
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	1,0	1,1	6,3	38,5	137	2008
ПАСИРОВАНИЕ ПТИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	9,0	15,0	161,9	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	9,6	24,0	12,7	304,9	314	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,1	5,9	17,3	134,6	124	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	685	21,2	40,4	80,1	770,4		
Полдник уплотненный							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	16,2	18,1	20,2	308,3	154	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,5	1,7	11,4	67,2	434	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,1	13,7	56,4	372	2012
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8		2008
ГРУША	120	0,4	0,3	11,1	50,8		2008
Итого за прием пищи:	500	20,2	21,6	78,9	592,5		
Всего за день:		59,4	81,5	237,6	1 924,8		



 Юлия Серна
 и.о. заведующего МКУ «Н. Волжский ЦК»
 Ю. Серна

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	9,0	25,6	209,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	17,7	130,9	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
Итого за прием пищи:	417	13,2	20,4	58,8	471,1		
II Завтрак							
СНЕЖОК	180	5,2	4,4	19,2	137,9	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,4	19,2	137,9		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1,1	2,0	3,8	39,3	40	2008
СЫР С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ И ОДЕСКИМИ ИЛИ ГОВЯДИНОЙ	200	4,8	4,6	10,0	100,5	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,4	14,5	22,6	272,2	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5	0,0	14,6	61,2	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	655	21,8	21,5	70,1	565,0		
Полдник уплотненный							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,4	4,6	12,0	130,2	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	4,1	13,0	103,3	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	442	2008
ВАТРУШКИ	70	6,7	6,7	51,6	293,7	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЯБЛОКО	120	0,4	0,4	10,3	49,6		2008
Итого за прием пищи:	620	23,0	16,6	117,4	715,2		
Всего за день:		63,2	62,9	265,5	1 889,2		



 Мария Верина
 и.е. зав. кафедрой
 И.В. М. Мельников
 И.В. Мельников

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	626,0	710,1	2 450,0	18 792,3
Среднее значение за период	62,6	71,0	245,0	1 879,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	34,0	52,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник уплотненный
Сад 12 часов	420	188	679	578

Ученик Анна
 М. С. Затуева, МДОУ № 11, Колокольчик
 Анна Затуева