

ИДЕНТИФИЦИРОВАНО:
Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич
МП _____ Позигун И.Н.
«12» _____ 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:
МБДОУ детский сад № 7 г. Донецк
_____ М.В. Сивцова
_____ января 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 12 ЧАСОВ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ)
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД
Г.ДОНЕЦК РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	5,54	7,06	170,47	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	207	3,15	2,19	10,04	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,07	3,34	13,26	395	2012
Итого за прием пищи:	357	12,76	12,59	42,17		343,57
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80		47,00
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,60	3,21	15,28	66	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80	7,35	9,35	15,90	306	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,62	0,33	2,28	41	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	110	1,78	4,46	7,99	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,61	402	2008
Итого за прием пищи:	600	16,87	17,73	69,82		522,14
Полдник						
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	117	2008
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,40	5,44	22,20		188,60
Ужин						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	8,40	8,90	11,07	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,25	3,06	27,17	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,50	430	2008
Итого за прием пищи:	400	14,28	12,08	54,78		354,09
Всего за день:		50,71	48,24	198,77		1 435,40

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,02	8,23	14,52	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1,55	4,25	10,08	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,46	2,93	12,33	398	2012
Итого за прием пищи:	355	10,03	15,41	36,93		
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,68	4,66	14,51	84	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	60	6,26	12,68	10,95	278	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,29	1,25	7,49	56	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	110	1,67	2,99	9,81	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,63	379	2012
Итого за прием пищи:	580	18,42	21,96	74,15		
Полдник						
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	5,18	8,21	20,74	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	400	2012
Итого за прием пищи:	200	9,40	11,85	27,72		
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ/ или ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	140	7,25	6,12	23,01	229	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	80	2,37	4,06	6,27	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,20	0,00	8,79	432	2008
Итого за прием пищи:	400	9,82	10,18	38,07		
Всего за день:		48,16	59,50	186,67		1 597,46

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	100	7,31	6,04	10,02	164,90	212 2012
СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,66	2,86	5,44	45,51	354 2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,50	26,36	430 2008
Итого за прием пищи:	355	10,60	14,99	36,88	357,57	
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399 2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,08	3,45	20,26	127,30	58 2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	150	8,15	7,55	34,66	212,12	304 2012
САЛАТ ОВОЩНОЙ	30	0,45	0,42	2,11	14,10	37 2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,57	0,57	20,53	93,20	48 2012
Итого за прием пищи:	560	15,77	12,37	100,32	555,27	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5,94	7,19	29,75	207,27	472 2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,55	0,11	17,72	73,72	382 2012
Итого за прием пищи:	200	6,49	7,30	47,47	280,99	
Ужин						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ИКРОЙ СВЕКОЛЬНОЙ	200	11,23	12,46	17,63	227,75	186 2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,90	4,13	13,91	113,73	433 2008
Итого за прием пищи:	400	17,66	16,71	41,58	388,84	
Всего за день:		51,01	51,47	236,05	1 632,16	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4,44	6,10	17,73	198,55	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/10	1,75	0,17	26,27	113,64	2	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	6,83	28,24	393	2012
Итого за прием пищи:	360	6,29	6,27	50,83	340,43		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ, КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,35	4,61	23,11	112,18	57	2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ЕЖИКИ)	80	6,67	12,54	11,54	144,06	285	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	30	1,35	0,68	7,94	43,29	134	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	1,72	3,00	10,97	77,85	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	150	0,28	0,28	13,35	58,83	396	2008
Итого за прием пищи:	600	15,89	21,49	89,67	544,76		
Полдник							
СДОБА САХАРНАЯ	50	5,29	8,32	20,75	178,88	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,74	0,15	14,70	74,23	399	2012
Итого за прием пищи:	200	6,03	8,47	35,45	253,11		
Ужин							
БИТОЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,11	8,06	8,33	110,94	306	2012
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,23	3,00	19,69	118,65	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,14	3,52	13,17	101,83	398	2012
Итого за прием пищи:	400	17,01	14,70	51,23	378,78		
Всего за день:		45,62	51,33	236,98	1 564,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4,39	7,02	19,25	156,25	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1,55	4,25	10,08	84,76	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,92	3,28	11,12	90,75	433	2008
Итого за прием пищи:	355	9,86	14,55	40,45	331,76		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,82	2,32	18,91	108,91	101	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	9,01	15,72	35,87	264,63	309	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,69	0,91	2,31	20,63	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,61	22,45	402	2008
Итого за прием пищи:	560	16,04	19,33	85,46	525,17		
Полдник							
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,16	8,21	20,74	177,35	467	2012
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	200	9,51	11,96	26,74	256,85		
Ужин							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	21,02	4,66	9,55	173,32	269	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1,43	2,60	14,95	88,92	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,50	26,36	430	2008
Итого за прием пищи:	400	24,08	7,38	41,04	335,96		
Всего за день:		59,89	53,62	203,49	1 496,74		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/5/5	4,74	9,96	15,61	172,05	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/7	3,15	2,19	10,04	72,84	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,60	2,93	13,44	95,33	395	2012
Итого за прием пищи:	367	11,49	15,08	39,09	340,22		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	389	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ МЯСНОЙ С ГРЕНКАМИ	180/20	5,24	2,83	41,20	136,29	81	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ (МЯСНЫЕ)	60	6,07	13,24	24,89	144,16	308	2008
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,44	0,03	2,56	12,22	135	2023
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	110	1,56	2,42	9,15	64,55	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,63	34,53	379	2012
Итого за прием пищи:	600	16,83	18,90	109,19	500,30		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	5,76	8,87	24,18	199,47	451	2008
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	200	10,11	12,62	30,18	278,97		
Ужин							
КАША ПРЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4,81	4,86	26,10	167,18	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,32	30,24	393	2012
Итого за прием пищи:	400	11,40	9,47	43,73	306,08		
Всего за день:		50,32	56,17	231,99	1 475,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углевод	ы, г				
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,57	5,56	1,69	126,03	214	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	1,31	5,75	8,26	90,13	331	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1,55	4,25	10,08	84,76	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,75	27,28	430	2008
Итого за прием пищи:	355	8,51	15,56	26,78	328,20		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,67	2,33	11,63	136,84	98	2008
КОЛЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	60	7,45	9,05	22,11	154,23	305	2012
САЛАТ "КАЛЕЙДОСКОП"	30	0,52	0,33	1,52	11,46	35	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,66	3,07	18,65	113,17	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,61	22,45	402	2008
Итого за прием пищи:	580	15,82	15,16	82,28	546,70		
Полдник							
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	117	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,88	0,18	17,64	89,08	399	2012
Итого за прием пищи:	200	2,06	1,12	32,64	162,28		
Ужин							
СЫРНИКИ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (СЛАДКИМ)	170	6,25	7,14	12,47	245,28	219	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,61	0,05	5,63	25,97	41	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,62	3,88	13,44	108,49	433	2008
Итого за прием пищи:	400	11,48	11,07	31,54	379,74		
Всего за день:		38,27	43,31	183,04	1 463,92		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	3,99	7,06	12,71	161,18	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	13	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,10	0,00	6,83	28,24	393	2012
Итого за прием пищи:	355	5,62	13,15	34,46	310,22		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180	4,11	4,97	20,48	118,87	85	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	6,68	9,47	18,91	150,46	285	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,38	1,19	2,00	20,62	56	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	1,78	3,22	10,84	79,48	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,57	0,57	20,53	93,20	48	2012
Итого за прием пищи:	600	17,04	19,80	95,52	571,18		
Полдник							
СДОБА ПОСЫПНАЯ	50	5,18	8,21	20,74	177,43	467	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	10,13	69,42	433	2008
Итого за прием пищи:	200	7,64	10,25	30,87	246,85		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	6,23	2,28	16,33	193,71	264	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,90	3,30	20,34	123,05	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,39	3,64	13,64	105,89	398	2012
Итого за прием пищи:	400	15,05	9,34	60,35	470,01		
Всего за день:		45,84	52,64	231,00	1 647,75		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углевод ы, г			
		Болки, г	Жиры, г				
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/50	20,41	14,04	10,41	+258,61	219	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/10	1,75	0,17	26,27	113,64	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,20	0,00	8,79	35,93	432	2008
Итого за прием пищи:	360	22,36	14,21	45,47	408,18		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,80	3,45	18,54	124,12	57	2012
КОПЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ (МЯСНАЯ)	60	6,02	11,26	14,20	164,16	272	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,42	0,32	2,41	14,28	36	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	110	2,19	2,81	9,89	73,55	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	150	0,28	0,28	13,35	56,83	396	2008
Итого за прием пищи:	580	16,23	18,50	81,15	543,49		
Полдник							
СДОБА САХАРНАЯ	50	5,29	8,32	20,75	178,88	467	2012
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	200	9,64	12,07	26,75	258,38		
Ужин							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,98	9,14	19,20	190,96	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,46	26,12	430	2008
Итого за прием пищи:	400	7,59	9,26	35,70	264,44		
Всего за день:		56,31	54,14	198,87	1 523,98		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	3,42	7,62	16,37	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/5	1,55	4,25	10,08	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,75	430	2008
Итого за прием пищи:	355	5,05	11,87	33,80		306,46
II Завтрак						
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	403	2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80		47,00
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,26	2,32	16,88	97,75	101 2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	7,21	11,16	34,13	305,62	304 2012
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,44	0,03	2,56	12,22	135 2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,61	22,45	402 2008
Итого за прием пищи:	560	13,43	13,89	81,94		546,59
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	126 2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,25	0,05	12,18	49,97	382 2012
Итого за прием пищи:	200	1,75	2,01	27,06		133,37
Ужин						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	11,11	10,89	16,93	169,25	305 2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130	1,78	1,56	10,45	62,88	184 2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	4,59	3,78	14,89	113,00	395 2012
Итого за прием пищи:	400	19,01	16,35	52,31		392,49
Всего за день:		39,64	44,52	204,91		1 425,91

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	485,77	514,94	2 111,77	15 262,46
Среднее значение за период	48,58	51,49	211,18	1 526,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	30,4	56,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	357	100	582	200	400