


УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧДОУ

«Детский сад «Швабе – Эврика»


_____ Е.С. Бакланова

17.02.2025

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

(ЯСЛИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,9	2,6	16,4	96,6	418
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	8,8	35,4	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,6	10,5	40,6	284,0	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	2,1	11,3	81,4	99
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,0	5,5	25,0	165,0	335
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,5	10,9	3,9	159,9	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	21,7	18,9	64,8	517,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,3	11,0	13,7	216,7	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	18,1	11,2	41,0	339,5	
Всего за день:		55,0	47,1	188,6	1 406,2	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	130	4,4	5,5	15,3	129,8	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	3,1	14,4	97,4	к/к
Итого за прием пищи:	345	9,5	13,6	45,1	343,2	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	160	1,9	3,0	8,8	73,6	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,6	3,4	26,9	147,8	316
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	10,9	3,6	1,4	81,7	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	530	17,9	10,4	61,7	414,4	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,4	33,5	187,7	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
Итого за прием пищи:	195	3,9	4,6	50,2	267,7	
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	6,1	9,5	109,7	131
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,2	10,1	1,4	129,2	312
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	13,9	16,4	33,8	340,9	
Всего за день:		45,7	45,5	203,5	1 427,3	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	150	5,8	8,4	2,8	110,1	223
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,7	3,0	13,5	93,0	к/к
Итого за прием пищи:	355	10,8	16,4	31,7	319,1	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	6,9	68,3	56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	150	11,6	27,1	18,4	365,6	258
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	490	15,6	31,0	50,4	547,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	7,1	52,0	33
КАША "АССОРТИ"	150	5,2	6,1	17,9	148,3	190
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	8,1	8,6	47,9	302,3	
Всего за день:		43,1	62,5	172,2	1 434,1	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	145	5,5	6,6	21,9	169,7	416
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,6	12,2	81,9	395
Итого за прием пищи:	335	12,6	13,1	49,5	367,7	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	8,3	74,1	56
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,5	4,3	20,1	136,6	323
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,6	9,0	2,4	124,9	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	17,1	17,2	55,9	449,3	
Полдник						
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,6	52,8	441
Итого за прием пищи:	200	3,3	2,5	49,1	235,8	
Ужин						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,5	2,0	2,9	31,7	
СУФЛЕ РЫБНОЕ	130	21,4	16,8	4,8	256,7	250
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	380	24,2	19,0	30,6	390,4	
Всего за день:		57,7	52,3	197,8	1 504,3	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16,0	11,3	14,2	225,5	224
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,2	14,4	98,3	к/к
Итого за прием пищи:	340	21,2	15,4	44,0	402,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,5	7,1	69,8	95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	2,7	25,1	140,6	331
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9,5	9,6	0,0	124,6	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	17,5	16,2	57,3	448,7	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	230	3,8	2,6	34,4	175,7	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,0	23,5	181,8	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,0	7,2	50,8	304,6	
Всего за день:		52,0	41,5	196,6	1 374,4	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,9	2,6	16,4	96,6	418
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	8,8	35,4	к/к
Итого за прием пищи:	355	6,6	10,5	40,6	284,0	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,6	9,3	78,0	80
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,9	5,2	8,2	92,6	131
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,5	10,9	3,9	159,9	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	18,3	20,1	46,0	441,8	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,3	11,0	13,7	216,7	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,5	13,6	86,5	к/к
Итого за прием пищи:	400	20,3	13,7	46,3	392,9	
Всего за день:		53,8	50,8	175,1	1 383,8	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,4	6,5	17,4	150,7	93
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,6	12,1	81,6	к/к
Итого за прием пищи:	335	10,0	14,1	44,9	348,3	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	к/к
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	2,8	8,3	69,1	83
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	32,5	10,4	6,4	250,9	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	к/к
Итого за прием пищи:	520	36,8	13,6	41,4	441,8	
Полдник						
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
Итого за прием пищи:	200	3,5	2,6	54,2	263,0	
Ужин						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	8,8	29,7	230,5	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	10,0	9,0	52,6	332,5	
Всего за день:		60,8	39,8	205,8	1 446,7	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	6,1	7,8	21,1	179,5	413
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,7	11,9	82,2	к/к
Итого за прием пищи:	335	10,8	15,5	48,4	377,7	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	2,6	11,3	85,2	81
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	11,6	13,3	17,5	236,1	299
СОУС МОЛОЧНЫЙ	15	0,4	0,2	1,6	10,3	368
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,0	0,0	8,6	34,4	к/к
Итого за прием пищи:	485	17,9	16,5	55,5	445,2	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	1,6	2,0	25,7	41
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,8	9,4	24,8	223,4	311
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	12,8	11,2	51,3	357,9	
Всего за день:		50,1	49,7	197,4	1 445,9	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,4	7,4	21,2	176,8	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	2,6	12,1	81,6	к/к
Итого за прием пищи:	340	13,3	13,8	48,7	373,0	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,8	61,3	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,8	61,3	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,5	7,1	69,8	95
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,9	4,1	24,9	152,0	331
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50	6,4	16,2	2,3	179,6	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	490	14,3	24,2	58,9	512,7	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,6	52,8	441
Итого за прием пищи:	190	3,3	4,0	41,4	219,6	
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,6	5,0	23,1	152,0	335
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	10,7	3,6	1,4	80,6	257
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	410	16,8	8,8	49,5	345,3	
Всего за день:		48,2	51,3	211,3	1 511,9	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16,0	11,3	14,2	225,5	224
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,2	14,4	98,3	к/к
Итого за прием пищи:	340	21,2	15,4	44,0	402,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	8,3	74,1	56
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	13,9	17,1	18,4	284,9	258
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	490	17,8	21,0	51,3	470,3	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	230	3,8	2,6	34,4	175,7	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,2	23,8	185,6	417
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,0	7,4	52,7	315,2	
Всего за день:		52,3	46,5	192,5	1 406,6	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	1,8	2,5	16,2	93,9	416
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	365	4,2	7,5	41,5	249,8	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,0	43,2	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,0	43,2	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,5	7,1	69,8	95
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,6	4,3	20,6	139,0	323
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,5	10,9	3,9	159,9	272
СОУС МОЛОЧНЫЙ	10	0,2	0,2	1,0	6,8	368
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	510	20,3	19,3	57,2	486,8	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,3	11,0	13,7	216,7	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,5	13,6	86,5	к/к
Итого за прием пищи:	400	20,3	13,7	46,3	392,9	
Всего за день:		53,4	47,0	187,1	1 394,8	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	5,7	19,0	148,2	417
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,6	98,2	395
Итого за прием пищи:	365	10,0	13,8	49,0	362,4	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,8	61,3	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,8	61,3	
Обед						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,6	2,8	8,3	69,1	83
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,0	5,5	25,0	165,0	335
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9,5	9,6	0,0	124,6	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	17,6	18,3	57,9	470,0	
Полдник						
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
Итого за прием пищи:	190	2,9	2,1	46,7	226,4	
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	18,2	15,6	22,2	303,3	298
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	11,1	44,5	к/к
Итого за прием пищи:	380	20,5	15,8	47,9	416,7	
Всего за день:		51,5	50,5	214,3	1 536,8	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	4,4	5,5	15,3	129,2	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	14,6	98,2	395
Итого за прием пищи:	365	9,6	13,6	45,3	343,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,0	43,2	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,0	43,2	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	к/к
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	6,9	68,3	56
ПЛОВ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	120	9,1	21,0	24,6	323,9	266
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	490	13,2	24,9	56,6	507,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	190	7,2	6,0	34,6	222,4	206
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,5	6,2	59,1	331,2	
Всего за день:		40,9	51,2	203,1	1 447,3	

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,6	9,3	12,8	188,3	224
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,9	13,7	92,6	к/к
Итого за прием пищи:	330	17,6	13,1	41,9	359,5	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	8,3	74,1	56
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,0	5,5	25,0	165,0	335
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	10,9	3,6	1,4	81,7	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	510	18,8	13,0	59,3	432,1	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
Итого за прием пищи:	190	3,4	4,0	45,6	241,8	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	7,0	23,5	181,8	189
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,0	7,2	52,4	311,4	
Всего за день:		49,3	37,8	211,9	1 405,9	

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,0	6,0	19,8	154,5	418
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,8	12,7	87,3	к/к
Итого за прием пищи:	350	12,2	12,6	47,9	356,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,6	9,3	78,0	80
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	110	2,4	3,2	14,0	93,4	137
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,7	13,1	4,6	191,4	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	510	20,0	20,3	52,5	474,1	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	230	3,8	2,6	34,4	175,7	
Ужин						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,9	3,2	6,4	57,6	43
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	150	12,0	13,4	5,2	189,8	311
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	15,2	16,8	36,1	356,2	
Всего за день:		51,7	52,4	181,0	1 405,4	

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	150	5,0	6,4	17,5	149,4	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1	0,0	8,8	35,4	к/к
Итого за прием пищи:	350	9,7	10,2	41,7	299,4	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,5	7,1	69,8	95
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,3	3,0	24,6	135,1	316
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	50	5,6	14,2	0,4	151,2	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	11,9	21,1	56,7	467,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	6,2	28,8	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,2	9,4	11,9	188,3	224
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,3	2,5	13,6	86,5	к/к
Итого за прием пищи:	395	18,4	12,2	46,3	372,5	
Всего за день:		48,6	50,0	186,9	1 404,4	

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	135	4,3	5,0	16,6	129,2	417
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН"ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	2,8	3,0	14,2	95,4	395
Итого за прием пищи:	345	9,4	13,0	46,2	340,6	
II Завтрак						
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,6	2,5	10,9	72,5	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,2	5,7	8,9	101,7	131
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	11,4	11,5	0,0	149,6	307
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	520	18,7	20,1	44,4	435,1	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	441
Итого за прием пищи:	190	3,5	4,1	46,5	246,8	
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,2	14,7	18,4	259,4	258
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	15,8	14,9	43,6	373,4	
Всего за день:		47,9	52,6	193,4	1 457,0	

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	150	5,8	8,4	2,8	110,1	223
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	13
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,7	2,9	13,7	92,6	395
Итого за прием пищи:	355	10,8	16,3	31,9	318,7	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,6	9,6	80,1	76
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	4,3	5,9	27,2	179,9	335
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	10,9	3,6	1,4	81,7	257
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	520	19,2	13,5	62,8	453,0	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,5	435
Итого за прием пищи:	200	8,1	6,4	32,1	222,1	
Ужин						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	40	0,7	4,0	9,2	76,1	50
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	7,0	22,8	178,1	418
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	400	8,9	11,2	56,5	363,0	
Всего за день:		47,5	47,5	193,4	1 399,8	

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4,2	5,5	19,6	145,6	189
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8	0,0	34,9	
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,7	12,9	87,1	395
Итого за прием пищи:	340	11,2	11,9	47,9	346,2	
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	3,5	8,3	74,1	56
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	3,0	27,4	153,6	331
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,5	9,0	2,2	123,2	259
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	510	16,7	15,9	62,5	462,2	
Полдник						
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,6	52,8	441
Итого за прием пищи:	190	2,7	2,0	41,6	199,2	
Ужин						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,4	6,1	9,5	109,7	131
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	60	8,2	10,1	1,4	129,2	312
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	400	13,9	16,4	33,8	340,9	
Всего за день:		45,0	46,7	198,5	1 409,6	

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,2	12,1	15,3	240,2	224
БАТОН "ЗОЛОТИНКА"	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	360	19,6	13,0	39,0	351,9	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	442
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43,0	
Обед						
УХА С КРУПОЙ	150	4,2	3,0	9,4	80,2	402
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,0	5,5	25,0	165,0	335
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	11,5	10,9	3,9	159,9	272
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ" С ЙОДКАЗЕИНОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	8,1	32,1	к/к
Итого за прием пищи:	500	22,2	19,8	62,9	516,4	
Полдник						
БУЛОЧКА ЯРОСЛАВСКАЯ СДОБНАЯ	50	3,7	2,6	26,1	142,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,1	к/к
Итого за прием пищи:	230	3,8	2,6	34,4	175,7	
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,4	20,8	41
КАША "АССОРТИ"	180	6,2	7,4	21,6	177,9	190
ХЛЕБ "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,9	39,9	к/к
Итого за прием пищи:	430	9,0	7,6	50,5	307,5	
Всего за день:		55,1	43,1	196,9	1 394,5	

ЧДОУ "Детский сад"Швабе-Эврика"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Итого за весь период	1 009,6	965,8	3 907,2	28 596,8
Среднее значение за период	50,5	48,3	195,4	1 429,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	30,4	55,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	348	112	504	203	400

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026