

К договору № _____ от _____ 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Позигун Игорь Николаевич

МП _____ ИП Позигун И.Н.



2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ детский сад № 77 г. Шахты

Заведующий

_____ / И.М. Чавуш



2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 10 ЧАСОВ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сезон: лето

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 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	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,70	8,27	2,17	65,15	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,85	2,39	4,74	34,94	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
Итого за прием пищи:	370	13,53	13,87	48,22	274,40		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,01	67,31		2008
Итого за прием пищи:	120	1,67	1,04	24,81	116,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,45	0,33	11,53	63,10	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	60	6,26	12,68	6,95	153,70	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,24	3,79	15,20	104,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,12	0,12	12,52	62,73	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	540	15,43	17,54	66,56	484,40		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,87	3,69	37,92	122,20	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	13,32	82,19	433	2008
Итого за прием пищи:	210	6,33	5,73	51,24	204,39		
Всего за день:		36,96	38,18	190,83	1 079,99		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,08	6,85	13,70	97,68	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
Итого за прием пищи:	365	7,27	18,03	55,15	274,40		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	30	0,39	1,48	1,19	19,88		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,74	6,17	66,01	57	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	60	9,79	9,48	17,50	108,37	305	2023
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,38	0,75	1,56	16,83	354	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,63	2,77	27,66	146,13	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	565	17,29	18,52	82,28	484,07		
Полдник							
СДОБА ПОСЫПНАЯ	60	4,94	4,40	36,86	124,90	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	210	9,29	8,15	42,86	204,40		
Всего за день:		34,23	45,08	189,60	1 027,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ КАКАО С МОЛОКОМ	150	5,42	6,67	26,40	82,62	189	2008
	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
	160	2,32	2,17	14,24	57,80	433	2008
	355	10,37	13,28	80,05	274,40		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,57	2,04	14,90	66,11		
120	2,06	2,14	24,70	115,60			
Итого за прием пищи:							
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,42	1,19	2,37	21,99	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	1,58	2,18	11,06	70,32	101	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ (ЛЕНИВЫЕ)	150	12,21	25,20	21,68	234,32	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	150	0,22	0,04	17,12	69,62	382	2012
520	17,28	28,91	70,75	484,40			
Итого за прием пищи:							
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	80/10	13,21	10,93	35,38	143,83	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,97	11,70	60,57		
240	14,41	11,90	47,08	204,40			
Итого за прием пищи:		44,12	56,23	222,58	1 078,80		
Всего за день:							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,73	9,58	24,92	100,71	189	2008
	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
	160	0,11	0,00	11,49	46,91	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	350	10,73	12,79	65,92	274,40		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,23	0,90	0,70	11,79		2008
	150/5	2,86	5,27	7,62	78,00	66	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	70	7,38	5,44	7,51	124,59	245	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	110	2,13	2,66	17,29	101,88	123	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,09	0,09	11,81	56,73	ТК№048	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	565	16,26	14,74	68,08	483,19		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	100	5,98	4,38	40,68	124,90	449	2012
	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
КЕФИР	250	10,33	8,13	46,68	204,40		
Итого за прием пищи:		37,70	36,04	189,99	1 026,39		
Всего за день:							

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,29	5,57	28,15	84,60	189	2008
	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
	180	1,39	1,09	14,34	72,99	395	2012
	365	8,75	17,84	72,04	285,60		
Итого за прием пищи:							
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							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,39	1,94	9,48	61,08	98	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	7,99	9,30	9,91	121,74	288	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,96	2,87	25,33	143,08	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	560	17,42	14,81	79,39	487,40		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА)	80	13,77	10,67	14,13	112,48	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,42	3,81	7,31	82,24	400	2012
Итого за прием пищи:	250	18,57	15,45	24,07	215,60		
Всего за день:		45,23	48,20	185,30	1 038,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,40	3,99	10,09	49,99	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
Итого за прием пищи:	360	11,34	11,69	51,67	285,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	30	0,39	1,48	1,19	19,88		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	1,61	2,34	10,01	67,67	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	150	11,15	10,45	34,67	236,29	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	14,84	68,84	405	2008
Итого за прием пищи:	530	16,81	14,74	83,86	502,88		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА)	80	14,49	8,61	13,72	134,15	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	351	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,97	11,70	60,57		
Итого за прием пищи:	250	16,07	10,55	28,05	215,60		
Итого за день:		44,60	37,36	172,89	1 068,48		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	155	3,90	6,30	21,60	92,61	189	2008
	30/15	2,66	4,44	40,45	133,98	2	2008
	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
Итого за прием пищи:	380	6,68	10,74	73,95	275,30		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
КАПУСТА ШИНКОВАННАЯ С МОРКОВЬЮ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,74	6,17	66,02	57	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,01	15,95	11,90	132,72	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,24	3,79	15,20	104,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	11,81	56,73	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	545	14,67	24,27	70,07	482,39		
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,16	29,02	128,91	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,44	3,83	6,12	81,09	435	2008
Итого за прием пищи:	210	8,83	8,99	35,14	210,00		
Всего за день:		30,56	44,38	188,47	1 032,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	4,07	5,42	23,62	79,00	189	2008
	30/10	2,62	11,18	29,59	128,01	1	2008
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,39	1,09	14,34	72,99	395
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	370	8,08	17,69	67,55	280,00		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,44	0,03	2,56	12,22	135	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,26	3,75	5,60	64,06	66	2012
	60/20	8,40	8,90	11,07	103,56	285	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	4,54	3,43	20,51	130,86	184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	585	18,92	16,56	77,19	481,64		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3,67	4,85	33,00	133,36	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,42	3,81	7,31	82,24	400	2012
	210	8,09	8,66	40,31	215,60		
Итого за прием пищи:		35,47	43,29	194,36	1 041,64		
Всего за день:							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ ИЛИ САХАРОМ)	150	5,73	9,58	24,92	102,91	189	2008
	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	375	8,48	14,02	76,23	285,60		
Итого за прием пищи:							
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							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,44	0,32	1,81	12,23	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,74	3,91	12,13	89,98	111	2008
МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (ДУХОВОЕ)	170	8,64	20,03	20,04	236,40	167	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	14,84	68,84	405	2008
Итого за прием пищи:	540	16,76	24,65	67,34	495,60		
Полдник							
ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ	90	5,98	4,38	40,68	155,03	449	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,97	11,70	60,57		
Итого за прием пищи:	240	7,18	5,35	52,38	215,60		
Всего за день:		32,91	44,12	205,75	1 046,29		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,42	6,67	26,40	107,06	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,62	11,18	29,59	128,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
Итого за прием пищи:	370	8,13	17,85	67,79	282,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	30	0,39	1,48	1,19	19,88		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,38	1,94	9,49	70,58	98	2008
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	2,73	16,38	148,60	264	2012
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,50	2,76	26,29	139,99	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	560	16,89	9,21	81,55	505,90		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	3,75	5,19	28,21	127,81	451	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	13,32	82,19	433	2008
Итого за прием пищи:	210	6,21	7,23	41,53	210,00		
Всего за день:		31,61	34,67	200,18	1 062,90		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	373,39	427,55	1 939,95	10 501,94
Среднее значение за период	37,34	42,76	194,00	1 050,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	36,6	49,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	366	101	551	228