

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич



ИП Позигун И.Н.

2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБДОУ детский сад № 77 г. Шахты



Заведующий

И.П. Позигун

2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 10 ЧАСОВ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сезон: лето

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ от 3 до 7 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	130	11,12	11,95	3,13	112,40	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,41	3,98	7,89	73,29	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:	450	17,51	19,14	52,33	360,00		
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	50	0,85	0,53	3,05	20,98	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	7,86	6,94	17,44	112,69	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	70	7,31	14,79	8,09	194,94	278	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,65	4,48	17,96	123,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,10	0,10	14,18	68,07	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	660	22,34	27,22	83,87	630,00		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,92	4,71	38,48	171,37	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	15,99	98,63	433	2008
Итого за прием пищи:	255	7,87	7,15	54,47	270,00		
Всего за день:		49,39	54,55	215,48	1 376,80		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	185	6,27	8,46	27,01	190,48	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:	400	8,46	19,64	68,46	367,20		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	0,66	2,47	1,99	33,16		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,46	4,34	7,34	77,03	57	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	14,26	15,19	20,41	180,66	305	2023
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,38	0,75	1,56	16,83	354	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,11	3,24	32,69	172,36	316	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
Итого за прием пищи:	685	23,44	26,37	98,76	636,68		
Полдник							
СЛОБОДА ПОСЫПАННАЯ	75	6,18	5,51	46,10	167,40	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:	255	11,40	10,01	53,30	262,80		
Всего за день:		43,70	56,42	230,32	1 349,48		

3 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 ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,50	8,01	31,81	127,39	189	2008
	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
	180	2,95	2,44	15,99	98,63	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	405	12,08	14,89	87,21	360,00		
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	50	0,70	1,99	3,94	36,65	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180	1,89	2,61	13,27	84,41	101	2008
	180	14,64	30,22	25,90	314,45	298	2012
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ (ЛЕНИВЫЕ)	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,27	0,05	20,55	83,54	382	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	630	20,35	35,17	82,18	607,20		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	100/10	16,14	13,36	43,24	197,21	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
	290	17,59	14,52	57,30	270,00		
Итого за прием пищи:		52,08	66,72	251,39	1 352,80		
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)		180	6,88	11,50	29,94	184,51	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
Итого за прием пищи:		400	11,89	14,71	71,35	360,00		
II Завтрак								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
Итого за прием пищи:		100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		50	0,37	1,50	1,17	19,64		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		180/5	3,41	6,29	9,10	132,37	66	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ		80	8,42	6,21	8,57	158,82	245	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,52	3,10	20,42	119,93	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)		180	0,10	0,10	14,18	68,07	TK№048	2023
Итого за прием пищи:		685	19,10	17,65	81,21	631,07		
Полдник								
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ		125	7,48	6,98	50,10	174,60	449	2012
КЕФИР		180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
Итого за прием пищи:		305	12,70	11,48	57,30	270,00		
Всего за день:			44,09	44,24	219,66	1 343,87		

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)	180	6,35	6,68	33,76	158,22	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,54	1,21	15,90	80,97	395	2012
Итого за прием пищи:	415	9,96	19,07	79,21	367,20		
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	50	0,85	0,53	3,06	21,01	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,70	2,33	11,63	92,83	98	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,12	10,62	11,27	198,05	288	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,68	3,35	29,91	168,67	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	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
Итого за прием пищи:	670	19,92	17,21	90,64	637,20		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА)	100	17,20	13,32	17,65	146,68	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,57	8,77	98,68	400	2012
Итого за прием пищи:	310	23,08	19,39	30,40	277,20		
Всего за день:		53,45	55,77	210,05	1 331,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	120	2,69	9,71	12,11	126,44	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,08	52,68	430	2008
Итого за прием пищи:	400	12,64	17,41	54,97	367,20		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	0,66	2,47	1,99	33,16		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,93	2,81	12,01	81,25	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	200	14,87	13,94	46,24	312,91	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,11	0,10	17,81	82,62	405	2008
Итого за прием пищи:	670	21,85	19,77	105,82	642,18		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА)	100	18,11	10,76	17,15	172,57	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	351	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
Итого за прием пищи:	310	20,14	13,42	35,19	277,20		
Всего за день:		55,03	51,00	205,78	1 369,38		

7 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 С КРУПНОЙ РИСОВОЙ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185	4,66	7,52	25,79	146,02	189	2008
	30/15	2,66	1,28	40,45	165,27	2	2008
	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
	410	7,44	8,80	78,14	360,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Обед							
КАПУСТА ШИНКОВАННАЯ С МОРКОВЬЮ	50	0,85	0,53	3,05	20,98	39	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,46	4,34	7,34	77,05	57	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	9,80	22,31	16,67	217,88	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,65	4,48	17,96	123,12	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)	180	0,10	0,10	14,18	68,07	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	665	18,43	32,14	82,35	617,30		
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	75	5,50	6,47	36,55	179,89	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,32	4,59	7,34	97,31	435	2008
Итого за прием пищи:	255	10,82	11,06	43,89	277,20		
Всего за день:		37,09	52,40	214,18	1 337,30		

8 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 МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,30	6,50	28,36	138,22	189	2008
	30/10	2,62	11,18	29,59	148,01	1	2008
	200	1,54	1,21	15,90	80,97	395	2012
	420	9,46	18,89	73,85	367,20		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Итого за прием пищи:							
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50	0,73	0,05	4,27	20,37	135	2012
	180/5	3,41	6,29	9,10	132,37	66	2012
	70/20	9,78	10,31	12,73	146,59	285	2008
	130	5,36	4,04	24,23	130,86	184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 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	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	695	23,56	21,14	89,72	608,87		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	75	4,59	6,06	41,22	178,52	472	2012
	180	5,30	4,57	8,77	98,68	400	2012
	255	9,89	10,63	49,99	277,20		
Итого за прием пищи:		43,31	51,06	223,36	1 336,07		
Всего за день:							

9 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 ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ ИЛИ САХАРОМ)	180	6,88	11,50	29,94	184,51	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	405	9,63	15,94	81,25	367,20		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,74	0,53	2,99	20,30	41	2008
	180	5,68	4,66	14,51	107,41	111	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10,14	23,52	23,53	316,67	167	2008
МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (ДУХОВОЕ)	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,11	0,10	17,81	82,62	405	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	660	20,24	29,19	81,99	637,20		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ	115	7,48	5,48	50,90	204,41	449	2012
	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	295	8,93	6,64	64,96	277,20		
Итого за прием пищи:		39,29	51,87	238,00	1 331,09		
Всего за день:							

10 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,50	8,01	31,81	166,51	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,62	11,18	29,59	148,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,08	52,68	430	2008
Итого за прием пищи:	420	9,22	19,19	74,48	367,20		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	82,80		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	50	0,66	2,47	1,99	33,16		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,70	2,33	11,63	131,93	98	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	2,63	16,38	148,60	264	2012
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,96	3,30	31,11	165,98	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
Итого за прием пищи:	660	18,12	11,08	100,88	653,98		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	75	4,71	6,53	35,42	173,57	451	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	15,99	98,63	433	2008
Итого за прием пищи:	255	7,66	8,97	51,41	272,20		
Всего за день:		35,40	39,64	236,57	1 376,18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	452,83	523,67	2 244,79	13 504,06
Среднее значение за период	45,28	52,37	224,48	1 350,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	34,9	51,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	413	104	668	279