


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4 «Буратино»  
Тутаевского муниципального района

УТВЕРЖДЕНО:  
И.о. заведующего  
МДОУ №4 «Буратино»

 О.А. Зими́на  
Приказ №01-05/22 от 30.01.23 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей  
в возрасте 3 – 7 лет

г. Тутаев

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	541.8	598.6	2 613.1	18 004.2
Среднее значение за период	54.2	59.9	261.3	1 800.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в	12.0	29.9	58.1	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненн ый полдник
Сад 12 часов	402	184	652	642

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3.0	6.5	16.5	140.5	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>8.4</b>	<b>17.5</b>	<b>52.2</b>	<b>404.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>11.2</b>	<b>47.3</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.3	3.8	9.4	89.9	105	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.8	7.0	17.4	151.2	74	2010
ГУЛЯШ	40/40	14.0	15.0	4.0	206.2	55	2010
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	К/К	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>28.9</b>	<b>26.3</b>	<b>63.3</b>	<b>588.9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	174.6	702.0	118	2017
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	8.8	10.3	18.8	205.5	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5.2	4.5	33.3	242.8	104	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>16.5</b>	<b>15.8</b>	<b>259.4</b>	<b>1 297.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>59.6</b>	<b>386.0</b>	<b>2 338.1</b>		

## 2 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.6	6.3	24.7	170.4	33	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.2	0.9	26.8	123.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9.1</b>	<b>10.2</b>	<b>65.7</b>	<b>405.7</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102.5</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.2	5.1	9.1	118.2	6	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.0	4.2	17.6	120.4	78	2010
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	80	16.1	8.8	6.9	164.7	48	2010
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	К/К	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.0	0.0	18.9	92.0	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>25.9</b>	<b>18.6</b>	<b>77.4</b>	<b>604.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	30.7	349.9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	65.8	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17.2</b>	<b>23.4</b>	<b>85.7</b>	<b>602.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>57.9</b>	<b>236.0</b>	<b>1 715.8</b>		

## 3 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.4	20.7	157.5	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	119.6	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.2</b>	<b>16.1</b>	<b>53.4</b>	<b>417.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>23.0</b>	<b>92.0</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.8	8.8	91.6	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.0	4.5	20.7	142.6	75	2010
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.3	12.6	15.7	224.6	59	2010
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	3.1	3.5	44.3	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55.1	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23.6</b>	<b>24.6</b>	<b>85.5</b>	<b>660.6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4.0	248.2	217	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.0	2.3	13.6	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18.8</b>	<b>24.8</b>	<b>50.3</b>	<b>456.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.7</b>	<b>65.7</b>	<b>212.1</b>	<b>1 626.0</b>		

## 4 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.8	23.0	172.5	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>11.0</b>	<b>17.8</b>	<b>58.6</b>	<b>436.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0.0	0.0	14.0	79.2	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>14.0</b>	<b>79.2</b>		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.8	9.8	114.7	88	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	117.8	325	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13.5	12.4	5.0	150.2	321	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.5	3.9	50.1	4	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24.1</b>	<b>28.4</b>	<b>63.9</b>	<b>562.4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.6	К/К	2010
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.0	11.4	17.7	186.2	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123.0	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14.1</b>	<b>18.4</b>	<b>87.0</b>	<b>572.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.2</b>	<b>64.6</b>	<b>223.5</b>	<b>1 650.6</b>		

## 5 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7.1	21.2	168.9	192	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13.8</b>	<b>15.2</b>	<b>53.1</b>	<b>421.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78.2	2	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4.1	9.2	8.8	111.2	18	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148.0	78	2010
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	132.8	271	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0.0	0.0	18.9	92.0	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22.0</b>	<b>31.0</b>	<b>91.8</b>	<b>664.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	19.5	142.9	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.0	5.9	35.6	228.0	108	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>19.6</b>	<b>18.3</b>	<b>96.0</b>	<b>622.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.8</b>	<b>70.4</b>	<b>248.0</b>	<b>1 810.7</b>		

## 6 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры, г	Углеводы,			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3.0	6.5	16.5	140.5	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>8.4</b>	<b>17.5</b>	<b>52.2</b>	<b>404.6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	12.5	51.6	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>12.5</b>	<b>51.6</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	7.1	3.4	17.4	132.1	10	2010
ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.7	4.4	15.7	113.7	79	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.2	6.2	6.5	111.7	268	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	К/К	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.0	0.0	14.0	79.2	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>24.8</b>	<b>14.5</b>	<b>79.2</b>	<b>551.1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	11.2	47.3	410	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.6	7.0	11.2	156.0	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	3.7	48.6	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134.4	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>17.5</b>	<b>11.4</b>	<b>88.2</b>	<b>533.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.9</b>	<b>43.4</b>	<b>232.0</b>	<b>1 540.6</b>		



## 7 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.4	22.7	171.7	35	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.2	0.9	26.8	123.0	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10.0</b>	<b>10.3</b>	<b>63.7</b>	<b>406.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78.2	2	2010
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	130.7	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	180	13.1	21.7	19.8	257.2	58	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21.0</b>	<b>29.5</b>	<b>72.0</b>	<b>595.8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	180	0.0	0.0	169.2	684.0	437	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	30.7	349.9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	72.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18.5</b>	<b>25.6</b>	<b>252.0</b>	<b>1 291.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.9</b>	<b>71.2</b>	<b>394.9</b>	<b>2 396.6</b>		

## 8 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.6	23.8	171.6	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	119.6	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>15.5</b>	<b>16.2</b>	<b>56.4</b>	<b>431.3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.0</b>	<b>0.2</b>	<b>23.0</b>	<b>92.0</b>		
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.1	4.5	17.4	106.2	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.0	4.5	20.7	142.6	75	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.4	7.9	5.8	153.3	375	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.6	3.1	3.5	44.3	53	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55.1	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19.5</b>	<b>20.6</b>	<b>84.3</b>	<b>604.0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	54.6	441	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.6	3.7	20.6	126.4	77	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.9	7.1	120.1	51	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>13.0</b>	<b>11.8</b>	<b>71.9</b>	<b>448.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.0</b>	<b>48.8</b>	<b>235.5</b>	<b>1 575.4</b>		

## 9 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3.0	6.7	13.2	141.7	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124.1	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	17.8	140.0	1	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>397</b>	<b>8.4</b>	<b>17.7</b>	<b>48.8</b>	<b>405.8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2	0.1	12.5	51.6	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>12.5</b>	<b>51.6</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5.0	9.7	134.2	94	2008
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.3	3.9	13.8	104.8	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.2	171.8	305	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0.0	0.0	18.9	92.0	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>23.2</b>	<b>16.2</b>	<b>81.3</b>	<b>605.3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.5	102	2010
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	8.3	11.4	21.5	215.0	66	2010
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	3.7	48.6	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16.7</b>	<b>20.6</b>	<b>66.1</b>	<b>515.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.5</b>	<b>54.5</b>	<b>208.7</b>	<b>1 577.7</b>		

## 10 день

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕ́ННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.8	23.0	172.5	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3.0	14.2	112.2	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3	0.0	53.2	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К\К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13.8</b>	<b>15.0</b>	<b>54.9</b>	<b>424.9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102.5	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102.5</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5.0	4.0	9.8	142.1	81	2012
"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14.5	17.0	18.5	281.7	284	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	3.5	4.8	53.3	5	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	102.5	К\К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23.6</b>	<b>24.9</b>	<b>63.6</b>	<b>606.7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0.6	0.1	5.6	26.0	41	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	23.0	92.0	К\К	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	5.8	20.5	142.9	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15.0	60.0	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87.0	К\К	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.1	9.8	28.8	230.8	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>15.3</b>	<b>16.9</b>	<b>110.6</b>	<b>638.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.1</b>	<b>62.5</b>	<b>236.4</b>	<b>1 772.7</b>		