

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	2
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	25
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	40
Итого за прием пищи:	355	6,31	9,06	38,72	285,58	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,51	1,86	9,06	46,80	8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4,88	2,81	21,30	140,25	61
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	50	6,68	17,10	13,87	187,41	36
Капуста тушеная	100	2,93	1,34	16,69	135,50	22
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,30	48,30	35
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	515	17,63	23,45	95,24	636,21	
Полдник						
Оладьи из печени по-кунцевски	50	9,83	8,86	9,20	135,70	42
Горошек зеленый консервированный отварной в молочном соусе	20/30	1,41	1,81	3,36	53,33	11
Сдоба обыкновенная	50	4,15	2,62	28,85	175,86	56
Чай с молоком	150	1,19	0,97	6,83	41,02	74
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	315	17,57	14,39	59,24	436,50	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 Академия детства»
Т. В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	5
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	28
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	37
Итого за прием пищи:	360	8,53	9,16	42,06	317,46	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,73	5,20	41
Свекольник	150	4,55	5,90	14,22	161,74	55
Рагу из птицы	150	10,40	21,30	32,31	220,80	50
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	34
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	515	17,70	27,48	77,12	494,04	
Полдник						
Тефтели рыбные	45	7,68	4,58	12,14	161,62	70
Макаронные изделия отварные	70	2,81	1,77	18,00	155,83	38
Чай с лимоном	150	0,11	0,00	5,38	22,46	73
Вафли	20	0,56	0,66	15,46	79,40	7
Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	46
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	480	12,87	7,86	79,62	534,50	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад» №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	13
Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,69	4,62	15,17	133,27	65
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	21
Итого за прием пищи:	360	10,98	11,27	37,15	299,27	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	30	1,11	1,81	3,24	33,88	54
Рассольник Ленинградский	150	1,25	2,90	18,40	152,87	51
Голубцы ленивые	50	6,01	12,66	26,96	156,11	10
Картофельное пюре	90	2,11	3,20	22,50	153,60	23
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	33
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	505	13,38	20,84	104,91	611,89	
Полдник						
Запеканка из творога	90	11,58	7,95	12,24	216,36	16
Молоко стужённое	7	0,49	0,58	3,77	22,27	39
Блинчики с маслом	50	4,01	6,13	18,90	156,16	1
Чай с сахаром	150	0,08	0,00	5,23	21,75	75
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	312	17,15	14,79	51,14	447,13	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Саведующий МАДОУ «ЦРР-детский
 Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	2
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,65	6,42	17,00	131,43	29
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	40
Итого за прием пищи:	365	7,53	9,55	37,59	270,22	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,73	5,20	41
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,49	5,01	10,67	212,65	64
Плов из отварной птицы	150	16,11	11,64	40,09	245,06	45
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	32
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	515	20,35	16,93	91,72	601,78	
Полдник						
Запеканка овощная	80	3,22	3,94	11,28	168,40	18
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	58
Творожки песочные	50	5,46	12,04	23,68	182,21	68
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,50	57
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	325	11,22	18,02	69,49	474,00	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский
 центр» №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 _____ 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05	4
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87	26
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	37
Итого за прием пищи:	360	10,66	11,57	34,79	311,32	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Икра кабачковая промышленного производства	30	1,01	1,08	2,80	20,10	20
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,59	3,99	17,51	166,14	76
Тефтели мясные	50	6,79	17,98	26,85	219,81	69
Пюре из гороха с маслом	100	9,27	1,84	38,94	237,69	49
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	34
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	515	21,18	25,14	115,96	750,04	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	80	6,87	7,12	3,13	165,54	52
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30	58
Чай с лимоном	150	0,11	0,00	5,38	22,46	73
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04	44
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	287	9,67	10,19	42,45	296,93	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 _____ 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	2
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,92	4,87	22,29	140,55	30
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,46	75
Итого за прием пищи:	355	5,64	7,89	39,48	263,41	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Винегрет овощной	30	0,51	1,86	9,06	46,80	8
Суп картофельный с клецками	150	1,92	2,98	21,98	198,75	61
Говядина, тушенная с капустой	100	9,89	8,71	16,29	196,58	9
Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,09	9,30	48,30	35
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	465	14,95	13,89	81,65	568,38	
Полдник						
Запеканка картофельная с мясом	80	12,79	18,73	28,23	275,50	17
Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	47
Какао с молоком	150	2,37	1,98	8,44	61,72	21
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	285	18,51	22,72	77,67	514,21	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский
 «Лесная Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	30	1,50	2,16	15,12	95,02	5
Каша "Дружба"	150	4,43	5,93	18,13	146,79	25
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39	40
Итого за прием пищи:	360	6,19	8,20	42,85	283,20	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,73	5,20	41
Рассольник Ленинградский	150	1,25	2,90	18,40	152,87	51
Суфле из кур	50	10,28	13,84	27,80	246,16	66
Каша ячневая рассыпчатая	80	4,90	2,13	10,55	149,92	31
Соус томатный	30	0,24	0,66	1,38	12,52	60
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92	32
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	525	19,42	19,81	99,09	705,54	
Полдник						
Омлет натуральный	90	10,82	12,63	16,13	161,05	43
Блинчики с маслом	50	4,01	6,13	18,90	156,16	1
Чай с сахаром	150	0,08	0,00	5,23	21,75	75
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	305	15,90	18,89	51,26	369,55	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 Академия детства»
Т.В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	30	3,34	4,17	12,60	93,52	13
Каша манная молочная жидкая	150	4,24	4,70	17,05	148,04	28
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,30	9,89	74,40	37
Итого за прием пищи:	360	10,37	11,17	39,54	315,96	
II Завтрак						
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00	6
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свеклы	30	0,44	1,48	2,56	27,60	53
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,59	3,99	17,51	166,14	76
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	50	6,68	17,10	13,87	187,41	36
Макаронные изделия отварные	90	3,61	2,10	31,09	148,12	38
Соус томатный с овощами	30	0,33	1,86	2,04	25,09	59
Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,00	4,84	28,35	34
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	535	15,17	26,78	96,93	660,66	
Полдник						
Запеканка из пшена с рисом	80	7,00	3,12	25,66	134,12	15
Творожники песочные	50	5,46	8,75	20,29	182,21	68
Чай с лимоном	150	0,11	0,00	5,38	22,46	73
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	295	13,56	12,00	62,33	369,38	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский
 «Академия детства»
 Т.В. Красникова
 2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	25	1,62	3,02	10,99	97,40	2
Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,05	4,51	13,71	112,37	27
Какао с молоком	180	2,95	2,48	9,38	72,48	21
Итого за прием пищи:	355	8,62	10,01	34,08	282,25	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	57
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Огурец свежий	30	0,23	0,03	0,73	5,20	41
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,16	2,61	16,72	117,28	62
Запеканка рыбно-рисовая	50	6,46	14,26	17,23	123,34	19
Картофельное пюре	90	2,11	3,20	22,50	153,60	23
Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,38	0,02	8,79	37,48	33
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36	72
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59	71
Итого за прием пищи:	515	14,86	20,37	90,99	514,85	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	70	13,09	8,84	12,58	245,10	67
Молоко стужённое	7	0,49	0,58	3,77	22,27	39
Булочка "Нежная"	50	3,65	6,38	28,91	187,47	3
Чай с сахаром	150	0,08	0,00	5,23	21,75	75
Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60	46
Итого за прием пищи:	457	18,03	16,52	68,13	561,19	
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства» Т.В. Красникова
2024г.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
Бутерброд пикантный	30	3,43	4,28	10,16	94,05
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,44	4,99	14,74	142,87
Напиток из шиповника	180	0,26	0,11	9,60	41,39
Итого за прием пищи:	360	8,13	9,38	34,50	278,31
II Завтрак					
Варенец	100	2,90	2,50	4,20	54,00
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00
Обед					
Икра кабачковая промышленного производства	30	1,01	1,08	2,80	20,10
Свекольник	150	4,55	5,90	14,22	161,74
Гуляш мясной	25/25	7,67	18,01	21,26	251,90
Каша гречневая рассыпчатая	90	3,48	2,91	18,12	143,67
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	15,21	60,92
Хлеб "Сибирский"	20	1,53	0,12	14,02	47,36
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59
Итого за прием пищи:	505	19,23	28,15	99,63	716,28
Полдник					
Пудинг рыбный паровой	80	8,30	3,75	14,56	177,98
Соус молочный	30	0,80	1,76	8,38	28,30
Печенье	12	0,90	1,18	14,56	50,04
Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0,75	0,15	15,15	64,50
Хлеб "Деревенский"	15	0,99	0,13	11,00	30,59
Итого за прием пищи:	287	11,74	6,97	63,65	351,41
Всего за день:		42,00	47,00	203,00	1 400,00