

Утверждено приказом  
МБДОУ "Детский сад №5" г. Канаш  
от 01.09.2021 г. № 77

Основное (организованное) меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №5" г. Канаш (с 10,5 часовым пребыванием)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1,5-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	5,3	21,2	156,3	180	7,4	5,9	28,0	194,9	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>52,0</b>	<b>386,1</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>18,0</b>	<b>59,9</b>	<b>454,8</b>		
<b>II Завтрак</b>												
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	2,0	1,9	29,2	50	1,6	3,0	3,4	46,7		"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3,4	4,1	11,5	98,1	180	3,7	5,1	13,7	117,9	66	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,2	11,7	27,0	267,2	180	15,8	13,5	34,5	323,6	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	7,8	30,9	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,6</b>	<b>18,2</b>	<b>68,4</b>	<b>522,1</b>	<b>650</b>	<b>25,2</b>	<b>22,1</b>	<b>88,3</b>	<b>655,9</b>		
<b>Полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ	80	2,9	3,5	5,1	63,8	100	3,0	3,5	5,1	63,8	408	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0,0	0,0	19,3	77,3	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>3,6</b>	<b>34,4</b>	<b>188,5</b>	<b>310</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>45,3</b>	<b>235,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>36,8</b>	<b>165,1</b>	<b>1 143,7</b>		<b>44,3</b>	<b>44,1</b>	<b>203,8</b>	<b>1 393,0</b>		
<b>2 день</b>												
		Пищевые вещества			Энергети-		Пищевые вещества			Энергети-		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,9	23,1	168,6	180	5,8	6,1	23,5	173,8	184	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,2	2,4	15,2	96,0	180	3,8	2,9	16,1	106,5	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>12,2</b>	<b>53,7</b>	<b>379,6</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>12,9</b>	<b>55,0</b>	<b>395,3</b>		
<b>II Завтрак</b>												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	3,0	2,2	39,6	50	1,2	3,1	3,1	46,5	40	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	150	3,8	4,6	12,4	108,7	180	4,4	5,7	16,6	139,4	82	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,4	4,1	18,4	124,0	130	3,8	5,0	21,3	144,8	321	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,6	5,5	5,9	103,0	70	9,2	5,6	5,9	110,0	255	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>18,5</b>	<b>17,6</b>	<b>68,8</b>	<b>510,7</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>19,9</b>	<b>88,5</b>	<b>627,8</b>		
<b>Полдник</b>												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	19,0	16,2	13,6	277,6	100	20,4	14,6	13,2	268,6	231	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>23,3</b>	<b>19,9</b>	<b>20,6</b>	<b>356,2</b>	<b>280</b>	<b>25,4</b>	<b>19,0</b>	<b>21,5</b>	<b>362,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>49,7</b>	<b>159,1</b>	<b>1 312,5</b>		<b>62,6</b>	<b>51,8</b>	<b>181,0</b>	<b>1 452,0</b>		
<b>3 день</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,5	19,3	135,2	180	6,7	5,9	28,5	193,3	189	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принг, 12.-584с."
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>9,8</b>	<b>14,1</b>	<b>49,7</b>	<b>365,3</b>	<b>400</b>	<b>13,0</b>	<b>18,3</b>	<b>59,5</b>	<b>453,9</b>		
<b>II Завтрак</b>												
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	100	0,9	0,2	8,1	43,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,3	3,0	0,8	32,6	50	0,5	3,1	1,2	35,2	20	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Тетраполис, 2008. - 800 с."
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3,9	4,9	17,5	129,4	180	5,2	6,4	22,7	170,3	79	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	13,5	13,0	6,1	194,5	80	14,9	15,8	6,1	224,7	289	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР : ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	55	3,1	4,0	15,6	110,7	65	3,2	4,1	16,6	115,1	321	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,8	2,0	5,9	49,9	65	2,0	2,0	6,5	53,4	132	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	10,2	41,9	180	0,4	0,0	10,6	44,4	431	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>25,9</b>	<b>27,3</b>	<b>76,3</b>	<b>655,7</b>	<b>680</b>	<b>30,3</b>	<b>31,9</b>	<b>90,7</b>	<b>772,1</b>		
<b>Полдник</b>												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,4	8,3	2,6	114,3	100	7,7	8,5	2,7	117,4	215	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>13,2</b>	<b>12,1</b>	<b>19,6</b>	<b>240,3</b>	<b>310</b>	<b>15,0</b>	<b>13,1</b>	<b>26,1</b>	<b>282,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>53,7</b>	<b>153,7</b>	<b>1 304,3</b>		<b>59,2</b>	<b>63,5</b>	<b>184,4</b>	<b>1 551,7</b>		
<b>4 день</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ	150	4,4	5,0	16,9	131,1	180	5,8	5,9	21,6	163,2	93	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,2</b>	<b>11,6</b>	<b>47,6</b>	<b>344,9</b>	<b>400</b>	<b>14,0</b>	<b>12,7</b>	<b>53,4</b>	<b>384,7</b>		
<b>II Завтрак</b>												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,5	3,0	1,7	36,7	50	1,1	3,0	3,1	44,7	35	"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
БОРЩ С МЯСОМ	150	4,4	4,6	13,0	114,2	180	5,5	6,2	15,3	142,0	62	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,0	14,0	17,3	248,0	180	13,4	14,1	20,2	261,5	276	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	12,2	50,7	180	0,1	0,1	17,9	74,1	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>21,1</b>	<b>22,1</b>	<b>64,4</b>	<b>546,3</b>	<b>650</b>	<b>24,2</b>	<b>23,9</b>	<b>83,5</b>	<b>651,3</b>		
<b>Полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	16,9	11,1	23,7	262,8	100	21,8	14,4	28,6	334,5	237	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>21,2</b>	<b>14,8</b>	<b>30,7</b>	<b>341,4</b>	<b>280</b>	<b>26,8</b>	<b>18,8</b>	<b>36,9</b>	<b>428,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,8</b>	<b>48,5</b>	<b>158,7</b>	<b>1 298,6</b>		<b>65,3</b>	<b>55,4</b>	<b>189,8</b>	<b>1 530,8</b>		
<b>5 день</b>												
		Пищевые вещества					Пищевые вещества			Энергети-		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,8	19,1	139,0	180	7,3	6,6	28,7	204,2	189	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	4,2	3,5	15,9	112,4	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>10,0</b>	<b>14,4</b>	<b>49,5</b>	<b>369,1</b>	<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>19,3</b>	<b>60,1</b>	<b>470,0</b>		
<b>II Завтрак</b>												
МАНДАРИНЫ	100	0,7	0,2	6,8	34,5	100	0,7	0,2	6,8	34,5	371	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>34,5</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>34,5</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,5	2,9	2,5	38,4	50	0,7	2,9	3,9	44,5	33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,6	6,0	22,5	161,0	180	5,4	7,1	28,6	198,8	85	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	17,3	14,4	21,4	285,5	190	18,3	14,7	25,7	309,3	298	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,0	10,1	41,1	180	0,4	0,0	11,5	47,5	430	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25,7</b>	<b>23,7</b>	<b>76,7</b>	<b>622,7</b>	<b>660</b>	<b>28,9</b>	<b>25,2</b>	<b>96,7</b>	<b>729,1</b>		
<b>Полдник</b>												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,9	3,7	8,1	88,8	180	5,9	4,4	9,6	106,5	401	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	17,0	10,5	42,8	332,6	70	18,0	10,6	49,5	365,5	458	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>21,9</b>	<b>14,2</b>	<b>50,9</b>	<b>421,4</b>	<b>250</b>	<b>23,9</b>	<b>15,0</b>	<b>59,1</b>	<b>472,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,3</b>	<b>52,5</b>	<b>183,9</b>	<b>1 447,7</b>		<b>67,4</b>	<b>59,7</b>	<b>222,7</b>	<b>1 705,6</b>		
<b>6 день</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,1	4,6	18,1	131,5	180	5,7	5,2	25,4	172,1	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3,2	2,7	15,3	98,8	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с."
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>9,6</b>	<b>14,0</b>	<b>48,9</b>	<b>361,3</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>17,3</b>	<b>57,3</b>	<b>432,0</b>		
<b>II Завтрак</b>												
СОК	100	0,3	0,0	16,0	66,0	100	0,3	0,0	16,0	66,0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,8	2,9	2,7	41,0	50	0,8	2,9	3,2	43,0	41	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	150/10	8,0	5,2	30,4	199,6	180/20	10,0	5,7	34,9	232,0	99	

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	2,9	24,0	136,5	130	4,3	2,9	27,4	152,8	317	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	50	11,6	13,5	1,9	174,3	70	14,7	16,2	2,4	213,3	321	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>27,3</b>	<b>24,9</b>	<b>88,9</b>	<b>686,8</b>	<b>690</b>	<b>33,9</b>	<b>28,2</b>	<b>104,6</b>	<b>808,8</b>		
<b>Полдник</b>												
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	80	2,7	4,8	13,6	109,3	100	3,2	4,8	16,2	122,3	137	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
КИСЕЛЬ	150	0,0	0,0	21,2	85,1	180	0,0	0,0	25,1	100,5	411	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>4,9</b>	<b>44,8</b>	<b>241,8</b>	<b>310</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>56,4</b>	<b>293,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>43,8</b>	<b>198,6</b>	<b>1 355,9</b>		<b>51,4</b>	<b>50,5</b>	<b>234,3</b>	<b>1 600,6</b>		
<b>7 день</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,8	5,3	22,1	160,2	180	8,6	6,9	29,8	215,9	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3,3	2,7	5,5	60,0	180	3,8	2,9	6,4	67,8	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>11,9</b>	<b>43,0</b>	<b>335,2</b>	<b>400</b>	<b>17,0</b>	<b>13,7</b>	<b>51,6</b>	<b>398,7</b>		
<b>II Завтрак</b>												
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	100	0,4	0,3	10,3	47,0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1,7	4,2	3,2	57,6	50	1,8	4,2	3,9	60,6	31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4,6	5,3	12,5	117,9	180	5,0	6,6	14,7	141,4	76	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,9	3,8	16,1	109,9	130	3,4	4,1	18,4	124,0	321	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12,4	6,7	2,2	118,8	80	15,0	7,6	2,5	138,3	231	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>24,7</b>	<b>20,4</b>	<b>63,9</b>	<b>539,6</b>	<b>680</b>	<b>29,3</b>	<b>23,0</b>	<b>76,2</b>	<b>632,0</b>		

<b>Полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	18,4	13,2	25,2	293,8	100	22,0	14,9	26,3	329,2	238	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>22,7</b>	<b>16,9</b>	<b>32,2</b>	<b>372,4</b>	<b>280</b>	<b>27,0</b>	<b>19,3</b>	<b>34,6</b>	<b>423,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>49,5</b>	<b>149,4</b>	<b>1 294,2</b>		<b>73,7</b>	<b>56,3</b>	<b>172,7</b>	<b>1 501,2</b>		

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

**Завтрак**

КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,6	4,5	19,9	135,3	180	5,7	5,9	29,2	193,5	184	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>9,2</b>	<b>14,1</b>	<b>50,3</b>	<b>365,4</b>	<b>400</b>	<b>12,0</b>	<b>18,3</b>	<b>60,2</b>	<b>454,1</b>		

**II Завтрак**

СОК	100	0,5	0,0	12,3	53,4	100	0,5	0,0	12,3	53,4	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>53,4</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>12,3</b>	<b>53,4</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1,1	3,5	3,5	49,7	50	1,9	3,9	4,9	62,1	б/н	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2,0	4,5	10,9	93,0	180	2,3	4,8	12,9	104,9	94	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,6	11,3	4,6	166,4	70/70	14,3	14,1	4,9	203,6	277	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,8	2,9	24,0	136,5	130	4,3	2,1	27,4	145,7	204	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,4	0,0	10,5	43,6	180	0,4	0,0	10,5	43,6	430	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>22,0</b>	<b>22,6</b>	<b>73,7</b>	<b>585,9</b>	<b>740</b>	<b>27,3</b>	<b>25,4</b>	<b>87,6</b>	<b>688,9</b>		

**Полдник**

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,9	7,3	2,4	127,5	100	14,1	7,4	2,4	132,4	249	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>18,7</b>	<b>11,1</b>	<b>19,4</b>	<b>253,5</b>	<b>310</b>	<b>21,4</b>	<b>12,0</b>	<b>25,8</b>	<b>297,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>47,8</b>	<b>155,7</b>	<b>1 258,2</b>		<b>61,2</b>	<b>55,7</b>	<b>185,9</b>	<b>1 494,1</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

**Завтрак**

КАША "ДРУЖБА"	150	4,0	4,7	19,5	137,2	180	6,3	6,1	28,8	196,3	190	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
---------------	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	------	-------	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,3	2,7	15,9	101,2	180	3,6	2,9	16,4	106,5	395	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	30	2,3	0,9	15,4	78,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	10	2,3	3,0	0,0	36,4	14	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,9</b>	<b>11,3</b>	<b>50,8</b>	<b>353,4</b>	<b>400</b>	<b>14,5</b>	<b>12,9</b>	<b>60,6</b>	<b>417,8</b>		
<b>II Завтрак</b>												
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	50	0,4	0,1	0,9	6,5		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	6,0	8,9	12,7	157,1	180	6,3	9,1	15,6	172,0	68	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	4,4	7,3	80,4	130	2,6	5,4	8,3	94,6	132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	12,0	11,8	5,4	175,0	70	14,7	15,1	5,4	215,4	289	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	14,6	58,1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>23,6</b>	<b>25,5</b>	<b>55,8</b>	<b>551,8</b>	<b>670</b>	<b>28,1</b>	<b>30,2</b>	<b>71,8</b>	<b>675,6</b>		
<b>Полдник</b>												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	80	18,4	13,2	27,9	305,0	100	22,4	14,9	31,9	353,7	235	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	180	6,1	4,5	9,9	109,8		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>23,5</b>	<b>17,0</b>	<b>36,2</b>	<b>396,5</b>	<b>280</b>	<b>28,5</b>	<b>19,4</b>	<b>41,8</b>	<b>463,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>59,4</b>	<b>54,2</b>	<b>152,6</b>	<b>1 348,7</b>	<b>72,7</b>	<b>64,3</b>	<b>184,0</b>	<b>1 622,1</b>				
<b>10 день</b>												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<b>Завтрак</b>												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,6	18,6	134,5	180	5,8	5,0	25,7	171,4	189	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3,3	2,9	14,9	99,1	180	3,9	3,2	15,5	107,2	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,3	6,7	15,5	131,0	40	2,4	9,2	15,5	153,4	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>352</b>	<b>10,0</b>	<b>14,2</b>	<b>49,0</b>	<b>364,6</b>	<b>400</b>	<b>12,1</b>	<b>17,4</b>	<b>56,7</b>	<b>432,0</b>		
<b>II Завтрак</b>												
СОК	100	0,3	0,0	16,5	68,0	100	0,3	0,0	16,5	68,0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,5</b>	<b>68,0</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,5</b>	<b>68,0</b>		
<b>Обед</b>												

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,4	0,0	4,9	21,8	50	0,6	0,0	5,9	26,9	41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	8,6	4,3	13,0	124,7	180	10,1	5,7	15,2	152,7	10	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	14,4	15,4	14,9	255,1	180	16,0	17,7	19,0	298,8	299	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,0	0,0	9,7	38,7	180	0,0	0,0	9,7	38,7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	40	2,6	0,4	17,0	81,6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>26,5</b>	<b>20,1</b>	<b>62,7</b>	<b>537,0</b>	<b>650</b>	<b>30,8</b>	<b>23,9</b>	<b>76,8</b>	<b>646,1</b>		
<i>Полдник</i>												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	11,4	10,3	45,5	318,6	70	12,6	12,2	53,6	373,7	451	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,0	78,6	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛитринг, 12.-584с.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>15,7</b>	<b>14,0</b>	<b>52,5</b>	<b>397,2</b>	<b>250</b>	<b>17,6</b>	<b>16,6</b>	<b>61,9</b>	<b>468,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>48,3</b>	<b>180,7</b>	<b>1 366,8</b>		<b>60,8</b>	<b>57,9</b>	<b>211,9</b>	<b>1 614,1</b>		

#### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
<b>Воспитанники в возрасте 1,5 - 3 лет:</b>				
Итого за весь период	520,20	484,80	1 657,50	13 130,60
Среднее значение за период	52,00	48,50	165,80	1 313,10
<b>Воспитанники в возрасте 3-7 лет:</b>				
Итого за весь период	617,30	557,90	1 970,90	15 450,10
Среднее значение за период	61,70	55,80	197,10	1 545,00

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

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 года (режим - 10 часов)	351	100	540	234
3-7 лет (режим - 10 часов)	400	100	674	286