

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ 16 гд  
Григорьевская 7 м  
личная подпись И.О.  
« 09 » мая 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД МБДОУ 16**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 - 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 - 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ Т.Ю. Ткаченко  
личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью  
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"  
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл,  
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,  
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

2023

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2.0	7.0	32.0	200.0	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	400	4,6	12.0	55,0	348.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	180	4.9	4.1	15.1	117.5	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9.2	7.8	3.0	122.1	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	19.1	78.3	563.4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	9.0	10.3	33.7	259.0	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	16.3	14.8	96.5	584.6		
Всего за день:	1775	46,7	50,8	238,2	1592,7		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	28.0	173.5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	450	8.8	15.4	55.1	394.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	6.6	21.5	189.0	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	8.0	4.7	9.9	110.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	30.0	144.0	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	660	18.6	13.6	108,1	649,6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	9.3	34.2	254.0	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	440	17.3	15,7	74,9	505,6		
Всего за день:	1650	45.1	45.0	245,5	1587,7		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	6.3	30.9	189.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.0	11.3	53.9	337.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	9.5	7.7	11.7	154.6	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	120/30	4.9	5.4	30.5	191.0	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	725	23.4	22.3	105.4	717.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	430	17,9	21,5	56,4	489,6		
Всего за день:	1705	47,7	55,5	223,6	1581,9		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	400	8,9	17,9	44,8	366,2		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.7	0.0	4.3	20.4	10	ТТК
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	12.0	6.4	7.2	135.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	2.8	27.0	130.4	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	710	22.4	16.4	99,4	627,3		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	7,5	6,9	21,1	164,1	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	440	13,7	15,2	71,5	467,2		
Всего за день:	1750	50,8	54,5	223,7	1566,7		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	7.9	10.3	51.8	328.2		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5.4	5.6	13.3	119.5	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20,9	221	71,5	550,5		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	410	18.4	18.7	78.6	575.9		
Всего за день:	1650	48.1	51.9	224.0	1492,2		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	26.0	151.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.5	12.8	46.0	316.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4.8	7.2	22.1	171.0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	9.6	35.7	269.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	655	18.9	17.4	88.6	586.6		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10.4	10.2	35.3	270.0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14.0	12.3	95.3	545.2		
Всего за день:	1655	39.8	42.9	237.7	1 486.2		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	6.0	22.0	145.0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	450	10,5	16.0	48,0	366,0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	5.4	8.7	21.9	182.5	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	10.0	6.7	2.0	111.9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	2.2	5.5	30.5	198.6	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	670	21.6	24.5	98,6	720,3		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.6	7.7	28.3	195.0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.0	4.0	0.4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	70	5.6	5.3	43.0	249.6	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	15,2	17,3	86.4	577,2		
Всего за день:	1810	53,1	62,8	241,0	1769,5		



# 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.8	4.5	22.0	138.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	8.7	13.8	44.7	333.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.1	6.6	20.3	154.5	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9.4	11.5	37.4	277.8	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.7	18.7	86.2	569.4		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
Итого за прием пищи:	460	18.4	20.3	48.2	483.5		
Всего за день:	1665	45.1	53.2	186.8	1 424.0		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	400	14.9	14.4	60.7	435.9		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20.3	23,8	77,0	592,6		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	6.0	37.0	242.0	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	460	8,2	8,4	95,9	524,8		
Всего за день:	1780	48.1	51,6	242,0	1649,4		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	3.4	5.9	26.6	159.5	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6,0	10,9	49,6	308,1		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	7.0	18.8	153.2	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	680	21.5	18.4	97,9	643,9		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	17,8	23,1	68,1	557,4		
Всего за день:	1790	51,1	57,4	223,6	1615,4		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	475,6	525,6	2286,1	15792,7
Среднее значение за период	47,6	52,6	228,6	1579,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.8	58.2	

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	429	150	691,0	453,0