

СОГЛАСОВАНО  
ГБОУ ДЕТСКИЙ САД №



УТВЕРЖДАЮ  
Операционный директор ООО "НПК Спецпитание"  
Шевельчинская Ю.С.

Циклическое МЕНЮ для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	40,5	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,8	18,6	2,0	218,2	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	370	19,1	28,2	26,7	422,4		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ для детского питания в ассортименте	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,6	75,1		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (с 01,11 по 01,06)	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (с 01.06 по 01.11)	60	0,5	0,0	1,4	8,4	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	5,4	9,6	108,8	95	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,9	9,2	3,4	148,1	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,7	3,0	18,2	111,5	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,9	83,6	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5		2008
Итого за прием пищи:	710	24,8	23,8	80,2	639,9		
<b>Полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	13,7	11,6	224,2	306	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,1	0,0	8,2	33,6	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130,0	477	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	510	20,6	15,1	65,9	487,0		
Всего за день:		65,4	67,3	190,4	1 624,4		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,0	8,0	11,7	80,5	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,5	6,2	27,4	187,6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	14,7	93,2	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,5</b>	<b>16,6</b>	<b>53,8</b>	<b>361,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БИОКЕФИР	180	6,1	4,5	9,9	109,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>109,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	3,5	1,8	54,7	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	5,4	8,1	7,5	128,2	67	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20,5	9,3	3,0	201,3	34	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	3,3	9,0	19,1	170,2	134	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22,0	103,8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	ТК №003	
БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	К/К	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>34,4</b>	<b>31,0</b>	<b>76,9</b>	<b>774,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	ТК №017	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,8	0,6	0,3	45,5	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	3,4	19,0	118,0	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,6	ТК №048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>14,9</b>	<b>4,4</b>	<b>40,2</b>	<b>262,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>56,5</b>	<b>180,8</b>	<b>1 508,4</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,8	6,4	32,4	215,3	189	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>10,7</b>	<b>56,2</b>	<b>346,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С 01.11 ПО 01.06)	60	1,0	3,1	4,9	52,6	40	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ( с 01.06 по 01.11)	60	0,6	0,1	2,3	14,4	14	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	4,5	4,0	165,0	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	11,5	16,4	11,3	238,4	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	34,8	201,4	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	0,0	0,0		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,0</b>	<b>29,4</b>	<b>78,5</b>	<b>773,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,4	15,2	28,9	348,3	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	146,0		2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	110	0,4	0,4	10,8	51,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>31,5</b>	<b>24,3</b>	<b>75,8</b>	<b>659,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,8</b>	<b>68,9</b>	<b>217,7</b>	<b>1 875,2</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,5	6,2	27,7	185,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	400	11,4	13,3	49,4	349,3		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,5	38,0		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,1	3,6	14,7	107,7	100	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	12,2	5,0	6,2	119,2	251	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,1	10,1	23,0	195,3	134	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	710	23,5	19,7	81,0	596,8		
<b>Полдник</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,6	15,4	16,9	276,7	276	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,6	TK№048	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,1	3,8	21,6	145,3	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
Итого за прием пищи:	405	25,5	19,5	58,3	512,6		
Всего за день:		61,2	52,7	196,2	1 496,7		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,0	8,1	11,6	80,5	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	190	5,8	8,4	25,7	203,0	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	18,6	108,7	430	2008
Итого за прием пищи:	405	12,8	18,9	55,9	392,2		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,6	75,1		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,0	9,1	7,2	115,1	43	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,4	12,4	87,1	77	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70/44	18,6	26,9	4,5	334,4	312	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125,2	344	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	49,0	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	754	27,4	47,2	72,8	827,3		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,8	15,6	29,4	355,3	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ ( яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	51,7		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		2008
Итого за прием пищи:	460	30,1	22,3	73,5	626,2		
Всего за день:		71,2	88,6	219,8	1 920,8		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,4	2,5	3,0	40,5	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,9	16,3	2,1	199,0	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>16,6</b>	<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>371,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БИОКЕФИР	180	6,1	4,5	9,9	109,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>9,9</b>	<b>109,8</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ( с 01,11 по 01,06)	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ( с 01.06 по 01.11)	60	0,5	0,0	1,4	8,4	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,9	4,0	20,5	138,3	81	2012
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,9	16,0	0,8	202,2	289	2008
ТВОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,1	23,8	147,1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,3	33,7	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>27,1</b>	<b>30,3</b>	<b>81,5</b>	<b>709,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,8	13,1	13,0	221,6	309	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2,0	3,5	0,0	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,4	2,1	17,2	105,5	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>24,9</b>	<b>17,5</b>	<b>45,3</b>	<b>385,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,7</b>	<b>75,4</b>	<b>165,6</b>	<b>1 576,0</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,7	7,7	32,3	225,9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
Итого за прием пищи:	400	13,6	14,8	54,0	389,6		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,6	75,1		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ( С 01.11 ПО 01.06)	60	1,0	3,1	4,9	52,6	40	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ( с 01.06 по 01.11)	60	0,6	0,1	2,3	14,4	14	
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,8	6,7	9,6	125,7		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9,8	3,6	5,3	93,2	263	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,3	10,8	24,7	209,6	134	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,9	119,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	710	25,1	25,3	93,9	716,9		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,1	12,8	30,2	269,8	210	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,2	87,8	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,2	12,7	61,2	TK №003	
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2		2008
Итого за прием пищи:	390	11,3	14,1	87,3	525,0		
Всего за день:		50,9	54,4	252,8	1 706,6		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	5,5	6,2	27,4	187,6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	14,7	93,2	430	2008
Итого за прием пищи:	400	9,9	10,7	57,9	348,8		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	51,7		2008
Итого за прием пищи:	110	0,4	0,4	10,8	51,7		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,2	2,5	7,3	57,4	51	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,4	6,1	109,5	88	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20,5	9,3	3,0	201,3	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	130	2,1	6,0	11,6	108,4	344	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	14,8	60,8	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	710	33,1	25,2	66,3	653,9		
<b>Полдник</b>							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,9	19,8	10,9	273,1	308	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,8	57,4	TK №042	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,1	3,7	29,0	165,3	471	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
Итого за прием пищи:	405	18,8	23,8	64,3	546,8		
Всего за день:		62,2	60,1	199,3	1 601,2		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,2	9,0	22,6	195,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
Итого за прием пищи:	400	12,3	15,3	37,6	321,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	6,4	8,2	110,2	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,1	3,8	4,6	89,1	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,3	143,9	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	710	20,6	16,4	71,2	517,8		
<b>Полдник</b>							
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/25	7,5	8,6	9,3	145,1	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,7	4,9	30,3	192,1	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
Итого за прием пищи:	500	19,8	16,9	74,6	534,3		
Всего за день:		57,9	53,1	190,6	1 468,5		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,0	8,1	11,6	80,5	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	4,7	7,5	25,6	169,2	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,4	18,6	108,7	430	2008
Итого за прием пищи:	405	11,7	18,0	55,8	358,4		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,6	75,1		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	3,5	1,8	54,7	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,1	4,6	7,6	87,8	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	16,1	17,5	13,9	278,3	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39,6	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	65,5	ТК №004	
Итого за прием пищи:	670	24,9	26,7	56,0	576,9		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120	22,7	15,6	29,3	354,7	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	146,0		2008
ФРУК СЕЗОННЫЙ ( банан)	110	1,7	0,6	23,1	105,6		2008
Итого за прием пищи:	465	33,1	24,9	88,5	719,3		
Всего за день:		70,6	69,8	217,9	1 729,7		