

Цикличное 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,4	2,5	3,0	40,5	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	110	10,8	18,6	2,0	218,2	214	2008
Итого за прием пищи:	180	3,7	3,0	14,7	101,7	397	2012
<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	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 рецептур
		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, ТУШЕННЫЕ 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	TK №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 СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	TK №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	TK №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
КОФЕЙНЫЙ 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	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							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,5	6,2	27,7	185,6	189	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>3,7</b>	<b>3,0</b>	<b>14,7</b>	<b>101,7</b>	<b>397</b>	<b>2012</b>
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38,0</b>		<b>2008</b>
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	TK№017	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	200	4,1	3,6	14,7	107,7	100	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	12,2	5,0	6,2	119,2	251	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	140	3,1	10,1	23,0	195,3	134	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>25</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>65,5</b>	<b>TK №004</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,5</b>	<b>19,7</b>	<b>81,0</b>	<b>596,8</b>		
<b>Полдник</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	17,6	15,4	16,9	276,7	276	2012
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	180	0,1	0,1	9,2	39,6	TK№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6,1	3,8	21,6	145,3	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>	<b>TK №003</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>25,5</b>	<b>19,5</b>	<b>58,3</b>	<b>512,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>52,7</b>	<b>196,2</b>	<b>1 496,7</b>		

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

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

## 7 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 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,6</b>	<b>14,8</b>	<b>54,0</b>	<b>389,6</b>		
<b>II Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>75,1</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	
	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, ТУШЕННЫЕ 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	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,1</b>	<b>25,3</b>	<b>93,9</b>	<b>716,9</b>		
<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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11,3</b>	<b>14,1</b>	<b>87,3</b>	<b>525,0</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,9</b>	<b>54,4</b>	<b>252,8</b>	<b>1 706,6</b>		

## 8 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 ДЖЕМОМ							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	5,5	6,2	27,4	187,6	189	2008
Итого за прием пищи:	180	3,0	2,4	14,7	93,2	430	2008
	400	9,9	10,7	57,9	348,8		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ							
Итого за прием пищи:	110	0,4	0,4	10,8	51,7		2008
	110	0,4	0,4	10,8	51,7		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ							
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	60	1,2	2,5	7,3	57,4	51	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	200	5,6	6,4	6,1	109,5	88	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	90	20,5	9,3	3,0	201,3	34	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	130	2,1	6,0	11,6	108,4	344	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,1	0,0	14,8	60,8	436	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
	710	33,1	25,2	66,3	653,9		
<b>Полдник</b>							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	12,9	19,8	10,9	273,1	308	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	180	0,1	0,1	13,8	57,4	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,1	3,7	29,0	165,3	471	2008
Итого за прием пищи:	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
	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							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	6,2	9,0	22,6	195,4	189	2008
Итого за прием пищи:	180	2,9	2,2	8,0	63,6	432	2008
	400	12,3	15,3	37,6	321,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР							
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	4,2	6,4	8,2	110,2	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	9,1	3,8	4,6	89,1	241	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3,2	5,1	21,3	143,9	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,0	0,0	12,6	50,3	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003	
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,8	12,9	65,5	TK №004	
	710	20,6	16,4	71,2	517,8		
<b>Полдник</b>							
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50/25	7,5	8,6	9,3	145,1	283	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	120	6,7	4,9	30,3	192,1	181	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5		
Итого за прием пищи:	25	1,9	0,7	12,9	65,5	TK №004	
	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>11,7</b>	<b>18,0</b>	<b>55,8</b>	<b>358,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
	СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	399	2012
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,6</b>	<b>75,1</b>		
<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	TK№048	
	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	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,9</b>	<b>26,7</b>	<b>56,0</b>	<b>576,9</b>		
<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	110	1,7	0,6	23,1	105,6		2008
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>33,1</b>	<b>24,9</b>	<b>88,5</b>	<b>719,3</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>70,6</b>	<b>69,8</b>	<b>217,9</b>	<b>1 729,7</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные соли	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг
Итого за весь период	656,8	646,8	2 031,1	16 507,5	7,08	617,27	21,15	8,19	11,79	6 897,57	###
Среднее значение за период	65,7	64,7	203,1	1 650,8	0,71	61,73	2,12	0,82	1,18	689,76	###
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,9	35,3	48,8								

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	396	165	710	450