

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>48,1</b>	<b>350,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,0	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,0</b>		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	К/К	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,1	4,3	8,1	88,7	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,0	10,7	3,4	162,8	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,9</b>	<b>19,4</b>	<b>84,6</b>	<b>617,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОВ	200	25,7	11,2	36,2	348,5	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2,0	3,5	153,9	ТТК№-022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,7	2,1	17,2	105,7	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>37,3</b>	<b>15,5</b>	<b>65,4</b>	<b>648,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,3</b>	<b>47,8</b>	<b>209,9</b>	<b>1 669,6</b>		

## 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	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,7</b>	<b>17,8</b>	<b>51,5</b>	<b>351,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>		
<b>Обед</b>							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,8	3,9	18,0	125,6	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,7	8,0	28,3	282,7	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22,0	93,0	ТТК№-041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>33,7</b>	<b>17,9</b>	<b>90,4</b>	<b>656,0</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	9,2	3,4	4,7	86,9	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,0	21,3	147,0	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88,2	ТТК№-048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,0	4,3	29,6	190,8	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>22,9</b>	<b>13,0</b>	<b>85,8</b>	<b>553,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,3</b>	<b>48,9</b>	<b>245,5</b>	<b>1 638,7</b>		

### 3 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	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	1,8	3,0	33,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	18,5	2,8	236,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	ТТК№-028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>20,7</b>	<b>23,3</b>	<b>33,3</b>	<b>424,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,4	3,7	6,3	66,2	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	16,7	17,1	5,8	250,0	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,4	3,7	28,8	174,6	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,1	0,0	7,3	28,6	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>756</b>	<b>28,5</b>	<b>27,9</b>	<b>70,9</b>	<b>654,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,0	3,5	16,2	163,7	ТТК№ 206	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>21,2</b>	<b>6,2</b>	<b>35,0</b>	<b>284,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,7</b>	<b>58,2</b>	<b>170,7</b>	<b>1 506,5</b>		

### 4 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	ТТК№-043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>49,6</b>	<b>372,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>23,2</b>		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	6,0	8,9	110,1	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	11,0	5,9	7,2	125,7	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,5	0,1	7,0	35,2	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>23,3</b>	<b>21,1</b>	<b>72,6</b>	<b>577,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,4	9,5	20,8	272,2	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,1	0,2	9,7	51,6	К/К	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	4,0	34,8	148,7	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>35,7</b>	<b>19,0</b>	<b>75,4</b>	<b>585,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,0</b>	<b>55,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1 558,0</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	40	4,5	9,2	13,3	92,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ( "ДРУЖБА")	200	6,2	8,4	24,9	198,8	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,9</b>	<b>20,4</b>	<b>51,8</b>	<b>367,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,0	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>53,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6,1	5,6	12,6	124,7	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,2	18,1	27,4	354,7	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	К/К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>30,0</b>	<b>29,4</b>	<b>71,6</b>	<b>678,7</b>		
<b>Полдник</b>							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	2,2	34,9	180,0	205	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,3	0,9	25,9	130,0	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>483</b>	<b>15,4</b>	<b>11,4</b>	<b>70,2</b>	<b>444,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,8</b>	<b>61,7</b>	<b>205,4</b>	<b>1 543,6</b>		

### 6 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	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,2	8,3	35,0	226,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	ТТК№-028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,6</b>	<b>11,3</b>	<b>62,5</b>	<b>380,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	К/К	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,1	3,3	20,9	134,0	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,1	3,8	6,1	103,8	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	43,0	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,9</b>	<b>8,7</b>	<b>88,1</b>	<b>538,3</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,9	11,5	12,7	208,7	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2,0	3,5	153,9	ТТК№-022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	4,0	34,8	148,7	К/К	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28,6</b>	<b>23,1</b>	<b>83,5</b>	<b>725,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>43,3</b>	<b>251,9</b>	<b>1 722,4</b>		

## 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
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	1,8	3,0	33,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	18,5	2,8	236,1	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	ТТК№-043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,3</b>	<b>27,6</b>	<b>28,4</b>	<b>438,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>64,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41,3	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,6	6,0	11,8	122,8	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,6	7,3	11,8	165,8	305	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,0	2,0	30,0	354	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,6	16,0	66,9	325	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,9</b>	<b>19,9</b>	<b>80,3</b>	<b>586,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1,5	0,1	7,0	35,2	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	28,8	160,0	464	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,2	0,0	10,9	42,6	393	2012
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15,0</b>	<b>10,6</b>	<b>60,0</b>	<b>396,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,6</b>	<b>58,4</b>	<b>180,9</b>	<b>1 486,2</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 СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>17,7</b>	<b>50,6</b>	<b>349,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144,0</b>		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,0	4,3	12,6	106,4	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,0	8,3	7,0	166,0	34	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>26,7</b>	<b>21,9</b>	<b>83,2</b>	<b>648,6</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19,5	7,3	16,0	209,1	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	6,7	50,7	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	48,4	К/К	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	4,0	34,8	148,7	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>30,0</b>	<b>19,2</b>	<b>78,4</b>	<b>569,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,6</b>	<b>59,6</b>	<b>243,7</b>	<b>1 711,5</b>		

**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	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	ТТК№-028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>16,2</b>	<b>44,1</b>	<b>357,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1	0,0	8,9	36,3	ТТК№-054	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>8,9</b>	<b>36,3</b>		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	К/К	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	6,0	8,9	110,1	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,7	0,9	0,5	73,6	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>26,6</b>	<b>12,7</b>	<b>56,5</b>	<b>456,6</b>		
<b>Полдник</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,0	3,5	16,2	163,7	ТТК№ 206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88,2	ТТК№-048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,0	2,8	30,0	164,9	451	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>27,3</b>	<b>11,7</b>	<b>84,8</b>	<b>555,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,7</b>	<b>40,6</b>	<b>194,3</b>	<b>1 405,5</b>		

**10 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	40	1,9	2,8	21,1	90,7	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>54,9</b>	<b>319,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>23,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	6,0	10,4	116,5	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	12,8	4,4	2,7	101,6	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	2,2	34,9	180,0	205	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>27,9</b>	<b>17,0</b>	<b>104,7</b>	<b>686,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	17,1	20,0	15,7	317,5	298	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,1	0,0	8,9	36,3	ТТК№-054	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	28,8	160,3	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>22,8</b>	<b>23,5</b>	<b>61,9</b>	<b>554,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>51,4</b>	<b>227,3</b>	<b>1 583,8</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	672,9	525,3	2 133,0	15 825,8
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Итого за весь период	672,9	525,3	2 133,0	15 825,8				15 825,8
Среднее значение за период	67,3	52,5	213,3	1 582,6				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,0	30,0	54,0					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	420	160	730	490

11

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы. а так же салаты из свежих помидор и огурцов.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.- 800 страниц.
2. Сборникрецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г-544 страниц.
- 3.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания ( № рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.