9751 833 - 0000/23
24 ЯНВ 2023
ЯКОВИШИНА В. Г.

Приложение № 1

к Контракту № _____от_____2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 177»

_____/В.Е. Кравчук/

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Магистраль Инвест»

_____/Н.Ю. Кубанова /

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,1	4,6	26,7	182,4	0,2	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,5	13,1	82,2	0,5	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**360**	**8,5**	**7,9**	**54,5**	**340,6**	**0,7**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12	386	2015
Итого за прием пищи:	**120**	**0,5**	**0,5**	**11,8**	**56,4**	**12**		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	40	0,8	2,8	3	46,2	1,1	121	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	6,2	7,9	96,2	5,1	63	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	5,2	5,95	5	111,2	0,4	303	2015
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	0,2	1,7	1,7	22,8	0,5	367	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,68	2,41	28,06	153,25	0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0	0	11,8	28,9	0	394	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**550**	**13,38**	**19,36**	**72,86**	**530,45**	**7,1**		

Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,7	9,1	92,9	1	419	2015
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	40	2,9	4,1	21,4	130,5	0	465	2015
Итого за прием пищи:	**240**	**8,1**	**8,8**	**30,5**	**223,4**	**1**		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	8,9	7,4	4,5	136,7	0,5	267	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	3,9	14,2	99,2	6,7	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	14,3	58,7	1	405	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**430**	**14**	**11,7**	**48,4**	**366,5**	**8,2**		
Всего за день:		**44,48**	**48,26**	**218,06**	**1517,35**	**29**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	18,7	11,5	17,1	248,2	0,26	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,45	1,2	1,95	21,45	0	371	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	2,7	9,1	14,8	150,8	0	П/П	2020
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	11,2	44,9	0	503	2013
Итого за прием пищи:	**350**	**21,95**	**21,8**	**45,05**	**465,35**	**0,26**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	160	0,5	0	25,6	105,5	4,3	399	2014
Итого за прием пищи:	**160**	**0,5**	**0**	**25,6**	**105,5**	**3,8**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	30	0,7	1,9	0,4	21,1	2	48	2020
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	150	2,1	6	5,9	93,4	5,4	95	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	5,7	6,9	7,9	142,2	0	282	2014
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,2	1,8	15,3	101,2	0	205	2014
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0	19,8	80,3	0,4	382	2014
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**520**	**13,7**	**16,9**	**64,7**	**510,1**	**7,8**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	50	2,7	1,2	18,7	94,9	1,7	451	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**7,5**	**5,2**	**27,7**	**190,9**	**3,1**		

Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	3	113	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	9,4	12,6	14,7	229,7	7,3	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,5	82,1	72	398	2014
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	95,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**420**	**14,1**	**13,3**	**52,5**	**412,8**	**82,3**		
Всего за день:		**57,75**	**57,2**	**215,55**	**1684,65**	**97,26**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,8	7	19,8	155	0,5	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,7	6,9	11,7	115,1	0	1	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,2	12,8	80,5	0,2	414	2015
Итого за прием пищи:	**360**	**8,9**	**16,1**	**44,3**	**350,6**	**0,7**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	6	386	2015
Итого за прием пищи:	**120**	**0,5**	**0,4**	**12,4**	**56,4**	**6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ПТИЦЕЙ	160	4	4,5	14,5	114,6	3,2	91	2015
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160	12,2	14,4	28,2	307,7	1	411	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,5	52,4	1,2	390	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**540**	**19,7**	**21,6**	**73,8**	**583,1**	**6,9**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (ЙОГУРТ)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,7	2,9	22,1	101,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**230**	**6,5**	**6,9**	**31,1**	**197,9**	**1,4**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3	4,5	48,7	1,8	41	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	17,9	12,8	17,7	296	0,3	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,3	0,6	1,2	12,2	0,1	368	2008

ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	38,9	0,2	503	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	95,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**430**	**22,6**	**16,8**	**53,9**	**491,6**	**2,4**		
Всего за день:		**58,2**	**61,8**	**215,5**	**1679,6**	**17,4**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,6	2,6	1,9	32,3	1	121	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,2	23,4	2,4	263,7	0,25	229	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,6	78,4	0,6	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**350**	**19,2**	**29,2**	**31,6**	**450,4**	**1,85**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	160	0,8	0	19,7	85,4	2,6	418	2015
Итого за прием пищи:	**160**	**0,8**	**0**	**19,7**	**85,4**	**2,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	0,9	42	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,5	5	9,1	109,9	4,9	89	2015
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6,1	2,1	7,2	71	0	239	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,4	1,1	1,5	16,1	0	350	2014
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2,6	2,3	27,9	142	0	326	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	401	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**560**	**18,9**	**10,8**	**73,3**	**462,6**	**5,8**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,7	9,1	92,9	1	419	2015
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	40	2,6	2,85	21,3	107,9	0,8	468	2015
Итого за прием пищи:	**240**	**7,8**	**7,55**	**30,4**	**200,8**	**1,8**		
Ужин								
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	8,85	9,6	1,8	128,2	0,6	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	3,9	14,2	99,2	6,7	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	11,2	46,2	2,6	505	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020

Итого за прием пищи:	**360**	**13,95**	**13,8**	**42,6**	**345,5**	**9,9**
Всего за день:		**60,65**	**61,35**	**197,6**	**1544,7**	**21,95**
	4					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,5	4	16,7	112,1	0,4	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	6	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	170	2,6	2	13,6	79,5	0,5	413	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**385**	**8,7**	**10,9**	**45**	**305**	**0,9**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	0,5	0,5	12,7	41,1	14	386	2015
Итого за прием пищи:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**41,1**	**14**		
Обед								
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ	50	1,5	1,5	2,9	29,5	2	15	2020
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4,9	1,7	8,9	70,7	5,9	80	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7,8	3,4	4,7	85	7	290	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	110	2,7	7,5	16,1	123,3	8,28	134	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0	19,8	80,3	0,4	382	2014
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**540**	**19,9**	**14,4**	**67,8**	**460,7**	**23,58**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	40	5,2	3,5	18	121,9	0,5	560	2013
Итого за прием пищи:	**240**	**10**	**7,5**	**27**	**217,9**	**1,9**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	3	113	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	14,7	14,2	13,6	234	6,2	235	2008
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	150	0,1	0	7,5	30,1	0	503	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	96	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**430**	**18,9**	**14,6**	**42,4**	**365,3**	**9,2**		

Всего за день:	**58**	**47,9**	**194,9**	**1390**	**49,58**

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,8	6,1	21,4	153,6	0,4	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	6	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,3	13,7	86,1	0,2	414	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**355**	**9,9**	**13,3**	**49,8**	**353,1**	**0,6**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	160	0,8	0,2	15,7	66,7	1,3	418	2015
Итого за прием пищи:	**160**	**0,8**	**0,2**	**15,7**	**66,7**	**1,3**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2014
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,6	8,8	12	139,1	5,9	82	2015
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,96	3,57	0,4	90,1	8,9	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	8	10,3	121,1	7,6	141	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,1	0	21,3	85,4	0	401	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**570**	**22,96**	**22,97**	**62,6**	**544,1**	**23,9**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	180	4,3	3,6	8,1	86,4	1,26	420	2015
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	30	2,1	4,2	16,7	110,4	0	453	2015
Итого за прием пищи:	**210**	**6,4**	**7,8**	**24,8**	**196,8**	**1,26**		
Ужин								
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1	2,6	8,2	59,4	2	345	2014
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	23,9	19,8	20,7	336	0,2	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,4	6,6	48,8	0,1	369	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,3	0	7,5	31,9	2,6	412	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**440**	**28,6**	**25,6**	**57,7**	**552,1**	**4,9**		
Всего за день:		**68,66**	**69,87**	**210,6**	**1712,8**	**31,96**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	6,6	29,8	190,5	0,5	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,6	2,4	13	82	0,6	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**380**	**9,9**	**9,8**	**57,5**	**348,5**	**1,1**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	0,5	0,4	12,4	56,4	6	386	2015
Итого за прием пищи:	**120**	**0,5**	**0,4**	**12,4**	**56,4**	**6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,4	20,8	1	41	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,2	6,1	10,3	120,4	4,2	95	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,1	13,8	15	227,4	7,8	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	401	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,9	0,3	15,4	72	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**600**	**22,7**	**20,2**	**52,9**	**471,5**	**13**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,7	9,1	92,9	1	419	2015
ВАФЛИ	30	2,1	3,9	9	90,6	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**230**	**7,3**	**8,6**	**18,1**	**183,5**	**1**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	3	113	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	2,6	3	1,8	104,2	0	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,6	3	17,1	104,2	0,1	205	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	7,4	29,8	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**410**	**9**	**7**	**46,6**	**344,7**	**3,1**		
Всего за день:		**49,4**	**46**	**187,5**	**1404,6**	**24,2**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	40	0,8	3,5	3	46,2	1,1	121	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,23	23,4	2,4	263,7	0,25	229	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,3	1,8	12	70	0,4	394	2014
Итого за прием пищи:	**360**	**18,93**	**29,5**	**32,1**	**455,9**	**1,75**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	160	0,8	0	19,7	85,4	2,6	418	2015
Итого за прием пищи:	**160**	**0,8**	**0**	**19,7**	**85,4**	**2,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	1,09	2,05	1,05	26,93	3,41	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,3	3,1	10	83,5	3,1	100	2008
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	60	13,2	4,2	4,4	102,3	0,1	248	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,2	17,1	96,9	8,3	321	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	150	0,3	0,1	17,4	71,8	0	394	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**550**	**23,19**	**13,95**	**65,35**	**453,33**	**14,91**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	30	2,7	1,6	16	88,4	0	477	2014
Итого за прием пищи:	**230**	**7,5**	**5,6**	**25**	**184,4**	**1,4**		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	16,1	11,8	21,1	232,9	2,4	219	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,4	6,6	48,8	0,1	369	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	14,3	58,7	1	405	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**400**	**19,8**	**14,6**	**57,4**	**412,3**	**3,5**		
Всего за день:		**70,22**	**63,65**	**199,55**	**1591,33**	**24,16**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,6	5	30,5	179,4	0,4	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,8	0	31,3	0	7	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,2	12,8	80,5	0,2	414	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**370**	**9,7**	**10,8**	**58**	**367,2**	**0,6**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	386	2015
Итого за прием пищи:	**130**	**0,5**	**0,5**	**12,7**	**61,1**	**13**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/15	4,7	5	11,7	109,6	5,7	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	8,4	17,2	11,6	231,5	12	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,3	1,9	23,4	0	372	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,5	52,4	1,2	390	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**575**	**17**	**26,2**	**56,3**	**525,3**	**20,4**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (ЙОГУРТ)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,8	0,6	16,8	83,6	0,1	466	2015
Итого за прием пищи:	**230**	**7,6**	**4,6**	**25,8**	**179,6**	**1,5**		
Ужин								
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ	40	0,9	1,9	4,4	40	2,1	54	2014
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,2	4	5,7	102,1	7	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,2	17,7	86,4	8,9	125	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,3	0	7,5	31,9	2,6	412	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**400**	**13,9**	**10,1**	**54,9**	**361,7**	**20,6**		
Всего за день:		**48,7**	**52,2**	**207,7**	**1494,9**	**56,1**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества					

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,5	4	16,7	112,1	0,4	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,8	6,1	11,4	116,6	0,1	3	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	13	82	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	**365**	**10,1**	**12,5**	**41,1**	**310,7**	**1,1**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	170	0,9	0,2	16,7	50,9	1,4	418	2015
Итого за прием пищи:	**170**	**0,9**	**0,2**	**16,7**	**50,9**	**1,4**		
Обед								
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	1,2	0	2,6	14,7	0,5	18	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,75	7,3	97,4	4,5	ТТК 14	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5,06	7,1	1,5	107,9	0	294	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,32	3,83	23,46	141,1	0	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,5	34,6	48	398	2011
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**540**	**16,48**	**17,08**	**61,76**	**467,6**	**53**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	3,6	6,8	59,7	0,8	419	2015
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,2	1,9	14,7	67,9	0	П/П	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	37	7	386	2015
Итого за прием пищи:	**270**	**5,6**	**5,8**	**31,8**	**164,6**	**7,8**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	3	113	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	6,4	3	1,9	77,5	0	263	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2	2,7	16	76,5	7,4	125	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	23,7	96,4	1,4	382	2014
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**440**	**12,4**	**6,8**	**61,9**	**356,9**	**11,8**		
Всего за день:		**45,48**	**42,38**	**213,26**	**1350,7**	**75,1**		

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ (ЯСЛИ), ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ЛЕТО-ОСЕНЬ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	5,3	20,6	105,2	0,0	1	2016
КАША МАННАЯ (МОЛОЧНАЯ)	150	5,2	5,3	26,8	189,5	0,4	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,8	21,0	0,0	411	2016
Итого за прием пищи:	**350**	**8,2**	**10,6**	**53,2**	**315,7**	**0,4**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13**	**56,6**	**5,6**		
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	71	2015
СУП С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ	150	3,2	3,4	11,6	80,2	3,4	101	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	8,4	10,7	9,1	212,5	0,0	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,6	4,4	27,5	157,1	0,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,0	13,0	48,5	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**20,4**	**18,9**	**76,5**	**567,2**	**7,4**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**220**	**5,7**	**5,4**	**24,6**	**163,7**	**1**		
Ужин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	15,1	11,0	30,3	261,7	0,2	249	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	1,4	2,0	24,6	0,0	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	10,3	45,0	40,0	338	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**18,3**	**13,4**	**58**	**409,9**	**40,2**		
Всего за день:		**53,1**	**48,9**	**225,3**	**1 513,1**	**54,6**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети -ческая ценность , ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г				
Завтрак								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,1	18,0	3,4	165,8	0,3	229	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,6	10,2	69,5	0,5	416	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	4,2	0,1	37,5	0,0	6	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**350**	**19,4**	**25,7**	**29,1**	**351,4**	**0,8**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0**	**19,2**	**74**	**1,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2,3	3,1	32,4	1,5	33	2012
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	3,2	8,6	8,5	118,4	5,6	57	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	7,5	6,0	2,8	130,9	8,1	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,0	3,8	16,8	103,2	8,3	321	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	15,1	56,9	0,0	348	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**16**	**21,2**	**60,6**	**505,1**	**23,5**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,1	4,7	7,6	91,2	0,6	420	2016
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,0	471	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8,7**	**7,7**	**34,8**	**243,2**	**0,6**		
Ужин								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	7,3	5,1	3,7	112,5	1,7	229	2015
РИС ОТВАРНОЙ	110	1,0	3,9	10,5	75,5	0,0	315	2012
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	180	0,2	0,0	6,8	25,2	0,0	392	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**12,7**	**9,6**	**44,8**	**318,7**	**1,7**		
Всего за день:		**57,7**	**64,2**	**188,5**	**1 492,4**	**28,2**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества					

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,0	30,3	188,0	0,4	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	6,1	23,3	0,9	412	2016
Итого за прием пищи:	**350**	**9,7**	**19,2**	**51,9**	**401,1**	**1,4**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,5	0,4	13,7	56,6	2,8	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,4**	**13,7**	**56,6**	**2,8**		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	57	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,0	3,6	15,3	98,8	3,1	85	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8,5	10,4	3,7	130,7	0,1	251	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,3	2,9	22,0	115,7	7,6	332	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,5	32,7	1,2	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**19,2**	**21**	**66,9**	**488,8**	**14,8**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	4,9	4,7	8,6	97,2	0,6	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**220**	**6,4**	**6,7**	**23,5**	**180,6**	**0,6**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,4	1,8	27,9	3,3	14	2016
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	12,5	8,4	0,0	127,0	0,0	252	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	11,9	18,0	174,2	12,3	137	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	19,3	69,9	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**440**	**20,1**	**23,3**	**62,9**	**504,5**	**15,6**		
Всего за день:		**55,9**	**70,6**	**218,9**	**1 631,6**	**35,2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,0	5,3	20,6	105,2	0,0	1	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16,1	12,6	17,2	175,4	0,2	237	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,1	1,9	20,7	0,0	372	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	10,3	60,9	0,4	414	2016
Итого за прием пищи:	**355**	**21,8**	**20,8**	**50**	**362,2**	**0,6**		
	II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,5**	**0,0**	**29,7**	**122,4**	**10,8**		
	Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	2,1	3,8	36,3	10,5	41	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ	150	4,2	3,6	15,5	98,5	3,7	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,0	17,2	12,5	225,3	5,6	308	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,0	6,1	24,1	1,9	436	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**530**	**20,3**	**23,3**	**52,2**	**447,5**	**21,7**		
	Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,3	1,6	35,5	155,4	0,0	458	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8,4**	**6,3**	**44,6**	**248,3**	**1**		
	Ужин							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	40	0,5	2,6	1,6	29,3	11,1	17	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,0	3,2	4,7	93,4	7,9	290	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	4,2	16,8	103,2	8,3	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,8	21,0	0,0	411	2016
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**15,2**	**10,4**	**43,2**	**310,2**	**27,3**		
Всего за день:		**66,2**	**60,8**	**219,7**	**1 490,6**	**61,4**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	5,6	28,2	172,0	0,4	182	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0,0	18,2	0,0	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160	2,1	1,9	9,5	58,8	0,4	413	2016

БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**355**	**11,4**	**18,2**	**53,2**	**402,6**	**0,8**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13,0**	**56,6**	**5,6**		
Обед								
САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,5	1,9	2,8	28,2	2,8	16	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	5,0	4,5	70,2	8,3	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	5,0	5,6	10,3	178,4	1,4	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,9	3,2	18,8	105,6	9,7	125	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,0	13,0	48,5	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**12,8**	**16,1**	**63,7**	**494,2**	**22,2**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	200	5,1	4,7	8,0	92,9	0,2	420	2016
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,5	1,0	27,6	124,5	0,1	479	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9,6**	**5,7**	**35,6**	**217,4**	**0,3**		
Ужин								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	71	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,6	4,4	27,5	157,1	0,0	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	40	9,2	8,6	0,1	94,7	0,5	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,6	2,3	14,3	0,8	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	6,1	23,3	1,0	412	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**18**	**14,5**	**52,4**	**373,6**	**6,3**		
Всего за день:		**52,3**	**55,1**	**217,9**	**1 544,4**	**35,2**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,3	19,9	142,8	0,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,0	0,0	5,8	21,0	0,0	411	2016
Итого за прием пищи:	**350**	**9,4**	**18,5**	**41,2**	**353,6**	**0,5**		
II Завтрак								

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0**	**19,2**	**74**	**1,6**		
	Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,4	1,8	27,9	3,3	14	2016
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	3,0	3,3	10,4	77,6	4,6	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,4	19,5	16,2	321,6	6,1	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0,0	15,6	57,5	0,4	382	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**550**	**26,5**	**25,6**	**58,3**	**547,9**	**14,4**		
	Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,1	4,7	7,6	91,2	0,6	420	2016
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**220**	**5,7**	**5,4**	**23,1**	**162**	**0,6**		
	Ужин							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	11,7	7,1	4,5	120,3	0,5	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	0,5	25,7	111,9	0,0	204	2012
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	180	0,2	0,0	6,8	25,2	0,0	392	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**420**	**19,8**	**8,2**	**60,8**	**362,9**	**0,5**		
Всего за день:		**62,3**	**57,7**	**202,6**	**1 500,4**	**17,6**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8	57	2016
ОМЛЕТ С ГОВЯДИНОЙ	160	18,0	21,5	3,8	184,6	0,4	212	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,6	10,2	69,5	0,5	416	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**380**	**24**	**28,6**	**32,5**	**380,3**	**3,7**		
	II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,5	0,4	13,7	56,6	2,8	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,4**	**13,7**	**56,6**	**2,8**		
	Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,4	4,1	3,1	54,8	3,2	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,5	3,7	11,7	97,4	5,8	92	2008

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11,0	11,2	4,1	218,3	0,8	277	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	1,0	3,9	10,5	75,5	0,0	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,5	32,7	1,2	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**19,5**	**23,4**	**52,2**	**542**	**11**		
	Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ПЕЧЁНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**220**	**6,6**	**6,7**	**24**	**176,3**	**1**		
	Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	170	10,6	7,8	55,9	220,6	1,0	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	10,3	45,0	40,0	338	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**13,2**	**8,8**	**81,6**	**344,2**	**41**		
Всего за день:		**63,8**	**67,9**	**204,0**	**1 499,4**	**59,5**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	5,3	20,6	105,2	0,0	1	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,4	25,6	171,1	0,4	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	6,1	23,3	1,0	412	2016
Итого за прием пищи:	**350**	**8,4**	**10,7**	**52,3**	**299,6**	**1,4**		
	II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1,0**	**0,0**	**25,4**	**110,0**	**8,0**		
	Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2,3	3,1	32,4	1,5	33	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,0	1,0	8,9	59,5	4,0	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	8,4	7,8	9,1	129,6	0,0	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,3	2,9	22,0	115,7	7,6	332	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	15,1	56,9	0,0	348	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**540**	**20**	**14,5**	**72,5**	**457,4**	**13,1**		

Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	200	5,1	4,7	8,0	92,9	0,2	420	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,0	3,5	19,9	124,6	0,0	441	2015
Итого за прием пищи:	**250**	**11,1**	**8,2**	**27,9**	**217,5**	**0,2**		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	9,6	10,1	4,7	139,1	0,2	251	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	4,2	16,8	103,2	8,3	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,1	0,1	12,6	48,1	1,4	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**400**	**14,4**	**14,8**	**48,4**	**353,7**	**9,9**		
Всего за день:		**54,9**	**48,2**	**226,5**	**1 438,2**	**32,6**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,5	6,1	25,8	170,3	0,4	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	1,2	1,5	0,0	18,2	0,0	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	2,0	1,8	9,2	56,0	0,4	413	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**350**	**12,1**	**18,6**	**50,5**	**398,1**	**0,8**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13,0**	**56,6**	**5,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	4,0	0,9	41,1	3,6	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	150	4,5	2,6	11,6	79,1	3,1	99	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,0	3,2	4,7	93,4	7,9	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,1	3,5	18,8	142,5	9,7	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	150	0,1	0,1	13,1	50,6	16,0	381	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**550**	**19,5**	**13,8**	**63,4**	**470**	**40,3**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	4,9	4,7	8,6	97,2	0,6	420	2016
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	3,9	2,5	26,3	130,2	0,1	477	2012

Итого за прием пищи:	**250**	**8,8**	**7,2**	**34,9**	**227,4**	**0,7**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	0,0	4,4	18,4	0,8	41	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СОЛОЧНЫМ	150	12,9	10,4	12,1	183,4	0,3	231	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	21,0	0,0	411	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**440**	**17,1**	**11,9**	**48**	**353,8**	**1,1**		
Всего за день:		**58,0**	**52,1**	**209,8**	**1 505,9**	**48,5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,9	5,7	20,6	144,8	0,7	100	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	10,3	60,9	0,4	414	2016
Итого за прием пищи:	**400**	**12,8**	**19,7**	**46,4**	**395,5**	**1,2**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0,0**	**19,2**	**74,0**	**1,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,5	4,0	1,6	45,6	22,5	25	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150	2,8	2,5	10,3	115,6	4,3	109	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,6	11,6	16,6	207,3	29,6	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,5	32,7	1,2	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**550**	**20,5**	**18,6**	**51,3**	**464,5**	**57,6**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,3	1,6	35,3	154,5	0,0	458	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8,4**	**6,3**	**44,4**	**247,4**	**1**		
Ужин								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,3	19,3	22,3	220,1	5,7	264	2016
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	23,8	86,3	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,4	0,5	19,0	84,4	0,0	ПП	ПП

	440	18,7	19,8	65,1	390,8	5,7
Итого за прием пищи:		61,3	64,4	226,4	1 572,2	67,1
Всего за день:						

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,5	7,7	32,5	222,6	0,2	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,8	0	31,3	0	7	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,7	98,5	0,6	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**440**	**14,6**	**14,2**	**62,9**	**428,4**	**0,8**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14	386	2015
Итого за прием пищи:	**140**	**0,6**	**0,6**	**13,7**	**65,8**	**14**		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,1	5,1	4,5	69,3	1,7	121	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	7,9	10,3	123	6,6	63	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	70	6,1	9,6	8,8	156,3	0,6	303	2015
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	2,7	2,6	34,9	0,8	367	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	1,91	2,71	30,5	166,58	0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	0	394	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**690**	**15,81**	**28,31**	**86,1**	**677,78**	**9,7**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,2	3,7	9,1	91,9	1	419	2015
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	4,3	5,1	32,1	195,5	0	465	2015
Итого за прием пищи:	**260**	**8,5**	**8,8**	**41,2**	**288,4**	**1**		
Ужин								

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	110	10,1	8,7	5,6	150,6	0,6	267	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,6	4,6	16,6	115,3	7,8	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	15,9	65,5	1,1	405	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**500**	**17,6**	**13,9**	**63,8**	**451,2**	**9,5**		
Всего за день:		**57,11**	**65,81**	**267,7**	**1911,58**	**35**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,9	12	17,4	305,9	0,22	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,3	14,3	0	371	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,7	9,1	14,8	150,8	0	1	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,9	59,6	0	503	2013
Итого за прием пищи:	**410**	**28**	**21,9**	**48,4**	**530,6**	**0,22**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,5	0	28,8	118,7	4,3	399	2014
Итого за прием пищи:	**180**	**0,5**	**0**	**28,8**	**118,7**	**4,3**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	1,4	3,7	0,8	42,3	4	48	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ	250/10	3,6	9,5	10,9	139,9	8,5	95	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	7,3	8,6	10,4	178,4	0	282	2014
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	2,2	2,55	23,3	122,9	0	205	2014
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,4	382	2014
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**740**	**17,6**	**24,75**	**93,9**	**688,9**	**12,9**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	3,9	1,5	26,2	132,6	2,4	451	2008
Итого за прием пищи:	**270**	**8,7**	**5,5**	**35,2**	**228,6**	**3,8**		

Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	5		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,7	14,8	18,1	277,4	9	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	16,5	82,1	72	398	2014
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**490**	**17,6**	**15,7**	**61,3**	**487,1**	**86**		
Всего за день:		**72,4**	**67,85**	**267,6**	**2053,9**	**107,2**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	210	6,7	8,5	28,2	210,2	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,9	7,9	14,7	149,8	0,1	3	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,6	15,4	96,8	0,2	414	2015
Итого за прием пищи:	**435**	**14,4**	**19**	**58,3**	**456,8**	**0,9**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7	386	2015
Итого за прием пищи:	**140**	**0,6**	**0,4**	**14,4**	**65,8**	**7**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,7	5,1	56,3	2,3	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ПТИЦЕЙ	200	5,1	5,7	18,1	144,2	4	91	2015
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	15,3	18,1	35,2	386	1	411	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	1,6	390	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**690**	**24,2**	**28**	**97**	**754**	**8,9**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (ЙОГУРТ)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,9	4,9	36,9	169,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**250**	**7,7**	**8,9**	**45,9**	**265,8**	**1,4**		
Ужин								

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4	6,1	65	2,2	41	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	14,7	12,2	20,7	243,7	0,2	225	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,6	1,2	12,2	0	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,9	59,6	0	503	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**450**	**20,6**	**17,3**	**68,6**	**500,3**	**2,4**		
Всего за день:		**67,5**	**73,6**	**284,2**	**2042,7**	**20,6**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1	4,4	3,8	57,7	1,4	121	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,1	25,1	2,6	282,5	0,25	229	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,7	98,5	0,6	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**420**	**21,9**	**33,4**	**41,7**	**540**	**2,2**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,9	0	22,2	96	2,9	418	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0**	**22,2**	**96**	**2,9**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	1,2	42	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,7	9,5	15,3	182,7	7,7	89	2015
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,6	2,9	10,2	99,9	0	239	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	20	0,4	1,1	1,5	16,1	0	350	2014
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,1	2,9	33	167,5	0	326	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0	0	21	83,6	0	401	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**760**	**28,3**	**17**	**113,5**	**700,8**	**8,9**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,2	3,7	9,1	91,9	1	419	2015
БУЛОЧКА ЯНТАРНАЯ	60	4,1	2,3	30,3	155,5	0,1	468	2015
Итого за прием пищи:	**260**	**10,2**	**7**	**39,4**	**267,4**	**1,1**		

Ужин								
МЯСО ТУШЕНОЕ	80	11,8	12,9	2,5	171	0,6	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	4,4	15,4	107,2	7,3	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	61,6	1,1	505	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**460**	**19,1**	**17,8**	**58,6**	**459,6**	**9**		
Всего за день:		**52,1**	**75,2**	**275,4**	**2063,8**	**24,1**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,7	5,6	23,2	155,8	0,5	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	6	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	14,5	84,4	0,6	413	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,3	1,3	24,6	126,7	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**485**	**11,6**	**13,2**	**62,3**	**404,3**	**1,1**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14	386	2015
Итого за прием пищи:	**140**	**0,6**	**0,6**	**13,7**	**65,8**	**14**		
Обед								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3	3,6	48,3	2,3	10	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,72	5,6	12,6	120,1	6,4	80	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	9,1	4,7	6,7	119,2	8,1	290	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	130	3,3	9	19,1	170	9	134	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	390	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	96	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**680**	**22,72**	**22,8**	**83,5**	**639,6**	**27,2**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	200	4,8	4	9	96	0,6	420	2015

ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	8	5,1	26,9	182,1	0	560	2013
Итого за прием пищи:	**260**	**12,8**	**9,1**	**35,9**	**278,1**	**0,6**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	5		2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	13,4	17	16,3	281,1	7,4	235	2008
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200	0,2	0	9,9	40,1	0	503	2013
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	96	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**540**	**17,9**	**17,5**	**47,8**	**425**	**12,4**		
Всего за день:		**65,62**	**63,2**	**243,2**	**1812,8**	**55,3**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,42	7,42	35,96	240,12	1,16	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,6	15,4	96,8	0,2	414	2015
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0	14,8	0	6	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**400**	**12,82**	**19,02**	**66,06**	**427,72**	**1,36**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	418	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**	**1,4**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2014
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,8	9,3	13,4	149,7	7,4	82	2015
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	19,66	5,03	0,56	126,9	12,54	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,1	8,6	14,2	130,5	8,1	141	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0	25,7	102,6	0	401	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**705**	**31,36**	**27,03**	**84,46**	**684,1**	**30,34**		
Полдник								

КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (КЕФИР)	200	5,6	5	9	113	1,4	420	2015
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7	27,9	183,7	0	453	2015
Итого за прием пищи:	**250**	**9,1**	**12**	**36,9**	**296,7**	**1,4**		
Ужин								
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	80	1	2,6	8,2	59,4	2	345	2014
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	90	13,3	10,8	18,7	219,6	0,1	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,4	6,6	48,8	0,1	369	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	9,9	42,5	0,9	412	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4,3	1,3	24,6	126,7	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**470**	**19,8**	**17,1**	**68**	**497**	**3,1**		
Всего за день:		**73,98**	**75,35**	**273,12**	**1980,62**	**37,6**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	5,4	7,5	34,2	219,7	0,6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,7	98,5	0,6	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,9	7,9	14,7	149,8	0,1	3	2015
Итого за прием пищи:	~~455~~	**13,7**	**18,3**	**64,6**	**468**	**1,3**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7	386	2015
Итого за прием пищи:	**140**	**0,6**	**0,4**	**14,4**	~~65,8~~	**7**		
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	9,6	31,2	1,8	41	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,9	2,1	10,6	83,5	4,7	95	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,4	15,3	16,5	250,6	8,5	258	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	401	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**730**	**25,8**	**18**	**85,7**	**578**	**15**		
Полдник								

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,2	3,7	9,1	91,9	1	419	2015
ВАФЛИ	50	3,5	6,5	15	151	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**250**	**7,7**	**10,2**	**24,1**	**241,9**	**1**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	5	20	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,8	8,9	2,9	197,7	0	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,1	3,8	20,2	123,1	0,1	205	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,8	35,8	0	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,6	0,8	14,7	76	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**510**	**22,1**	**13,6**	**48,6**	**~~449~~,4**	**5,1**		
Всего за день:		**69,3**	**60,5**	**237,4**	**1794,1**	**29,4**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	70	1,5	1,8	7,6	54,2	0	181	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	16,5	2,4	183,2	0,2	12	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1	7	2016
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,7	9,1	14,8	150,8	0	1	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,2	14,4	84,1	0,6	394	2014
Итого за прием пищи:	**455**	**23,1**	**34**	**39,2**	**526,9**	**0,9**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,9	0	22,2	96	2,9	418	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0**	**22,2**	**96**	**2,9**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,2	5,6	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,4	4,2	14,7	111,3	3,4	100	2008
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	70	13,3	4,8	5,1	119,2	0,1	248	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,1	21,3	140,1	10,4	321	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0,4	0,1	25,4	104,9	0	394	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020

Итого за прием пищи:	**720**	**29,62**	**17,76**	**93,76**	**635,5**	**17,5**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (РЯЖЕНКА)	200	4,8	4	9	96	0,6	420	2015
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	4,3	2,5	26,8	147,1	0,1	464	2015
Итого за прием пищи:	**250**	**9,1**	**6,5**	**35,8**	**243,1**	**0,7**		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	15,3	10,7	20,8	240,7	2,6	219	2013
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	2,4	6,6	48,8	0,1	369	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	15,9	65,5	1,1	405	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,9	0,5	26,5	123,5	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**450**	**21,1**	**13,7**	**69,8**	**478,5**	**3,8**		
Всего за день:		**83,82**	**71,96**	**260,76**	**1980**	**25,8**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	240	3,51	7,02	40,67	239,2	0	324	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,1	0	47	0	7	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,6	15,4	96,8	0,2	414	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**475**	**12,91**	**14,72**	**75,67**	**484,3**	**0,2**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14	386	2015
Итого за прием пищи:	**140**	**0,6**	**0,6**	**13,7**	**65,8**	**14**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	6,9	4,5	15,2	126,6	3,7	87	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	9,4	17,2	11,6	231,5	12	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,3	1,9	23,4	0	372	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86	1,4	390	2015

ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	40	3,8	0,4	20,6	95,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**690**	**21,5**	**27,1**	**75,1**	**617,9**	**19,4**		
Полдник								
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН (ЙОГУРТ)	200	4,8	4	9	96	1,4	420	2015
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	1	38,1	139,3	0,1	466	2015
Итого за прием пищи:	**250**	**9,7**	**5**	**47,1**	**235,3**	**1,5**		
Ужин								
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,3	2,9	8,5	59,8	3,1	54	2014
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	9,6	4,7	6,7	119,2	8,1	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,8	22,9	125,5	10,5	125	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	13,5	55,5	1	505	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,4	1	19,6	101,3	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**470**	**16,8**	**12,1**	**71,2**	**451,7**	**21,9**		
Всего за день:		**61,51**	**59,52**	**282,77**	**1855**	**57**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,7	5,6	23,2	155,8	0,5	ТТК2317	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,9	7,9	14,7	149,8	0,1	3	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,9	15,7	98,5	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	**475**	**13**	**16,4**	**53,6**	**404,1**	**1,2**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	418	2015
Итого за прием пищи:	**180**	**0,9**	**0,2**	**17,7**	**75,1**	**1,4**		
Обед								
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	1,8	0	4,1	21,9	0,8	18	2020
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,1	7,7	9,8	129,9	4,9	ТТК 14	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	10,1	13,6	2,5	179,9	0	294	2015
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	30,6	166	0	181	2008

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	20,5	82,1	72	398	2011
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**700**	**24,3**	**26,4**	**82,9**	**651,7**	**77,7**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,2	3,7	9,1	91,9	1	419	2015
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,9	4,9	36,9	169,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**250**	**7,1**	**8,6**	**46**	**261,7**	**1**		
Ужин								
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	5	20	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	8,7	3,6	3,1	90,7	0	263	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,7	121,8	9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,4	400	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,8	0,5	25,7	119,8	0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**490**	**17**	**8,6**	**81,6**	**473,6**	**14,4**		
Всего за день:		**62,3**	**60,2**	**281,8**	**1866,2**	**95,7**		

ПРИМЕРНОЕ 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 (ЛЕТО-ОСЕНЬ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,0	1	2016
КАША МАННАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	7,2	7,3	36,2	218,5	0,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	21,6	0,0	411	2016
Итого за прием пищи:	**430**	**10,4**	**16,8**	**62,8**	**419,7**	**0,7**		
Суточный рацион, %					**22,5**			
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13,0**	**56,6**	**5,6**		
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,0	71	2015
СУП С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ	180	3,9	4,1	13,8	95,4	4,0	101	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10,0	12,3	10,6	178,0	0,0	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,0	3,9	32,6	178,0	0,0	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	0,5	2,1	14,0	0,9	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	18,2	67,8	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,8	0,3	15,4	71,9	0,0	П/П	2020
Итого за прием пищи:	**670**	**20,8**	**21,24**	**93,95**	**612,1**	**9,9**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**250**	**6,5**	**6,4**	**47,8**	**269,9**	**1,0**		
Ужин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	18,0	13,2	28,1	283,1	0,2	249	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,8	2,3	3,2	38,1	0,0	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,1	58,7	40,0	338	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**460**	**22,9**	**17,1**	**71,1**	**510,9**	**40,2**		

Всего за день:	**61,1**	**62,1**	**288,7**	**1 869,2**	**59,4**	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,2	2,9	3,9	42,6	1,9	12	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	16,5	2,4	183,2	0,2	229	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,1	11,0	79,4	0,6	416	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	6	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**420**	**19,8**	**31,7**	**32,8**	**458,8**	**2,7**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0**	**19,2**	**74**	**1,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,8	48,5	2,3	33	2012
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,7	9,3	11,1	134,8	7,3	57	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,4	10,1	3,6	163,4	10,2	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	20,9	129,3	10,4	321	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	43,5	77,8	0,0	348	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**720**	**22,7**	**28,5**	**98,2**	**617,1**	**30,2**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,1	4,7	7,6	91,2	0,6	420	2016
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,0	471	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8,7**	**7,7**	**34,8**	**243,2**	**0,6**		
Ужин								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	108,0	7,6	5,5	181,3	2,6	229	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,2	4,1	14,3	92,1	0,0	332	2016
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200	0,4	0,0	9,0	33,6	0,1	392	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**490**	**113,8**	**12,3**	**52,6**	**412,5**	**2,7**		
Всего за день:		**165,9**	**80,2**	**237,6**	**1 805,6**	**37,8**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,7	10,0	42,3	263,8	0,7	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,1	23,7	1,1	412	2016
Итого за прием пищи:	**410**	**11,6**	**22,2**	**63,9**	**477,3**	**1,9**		
II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,5	0,4	13,7	56,6	2,8	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,4**	**13,7**	**56,6**	**2,8**		
Обед								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	59,5	3,5	57	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	4,9	4,4	18,2	118,0	3,6	85	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	13,0	15,2	5,4	195,9	0,2	251	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3,9	3,2	25,6	135,9	9,0	332	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,8	48,8	1,4	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	83,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**660**	**25,3**	**27,7**	**80,1**	**621,4**	**17,7**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	4,9	4,7	8,6	97,2	0,6	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**250**	**8,7**	**9,6**	**45,8**	**305,7**	**0,6**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	2,9	2,3	34,9	4,1	14	2016
АЗУ С ПТИЦЕЙ	210	21	27,2	19,2	288	10,1	ТТК № 213	2021
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	24,8	90,0	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**490**	**25,8**	**30,7**	**70,1**	**518,4**	**14,2**		
Всего за день:		**71,9**	**90,6**	**273,6**	**1979,4**	**37,2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества					

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,0	1	2016
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	17,2	13,0	23,3	201,1	0,5	237	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,1	1,9	20,7	0,0	372	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	15,5	86,4	0,5	414	2016
Итого за прием пищи:	**430**	**23,6**	**26**	**61,4**	**487,8**	**1**		
II Завтрак								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,5**	**0**	**29,7**	**122,4**	10,8		
Обед								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	53,9	15,6	41	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	5,6	4,8	36,8	235,6	4,8	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	16,2	21,5	15,7	282,1	6,9	308	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	9,9	38,5	2,3	436	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**670**	**25,1**	**29,8**	**82,4**	**673,4**	**29,6**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,3	1,6	35,5	155,4	0,0	458	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8,4**	**6,3**	**44,6**	**248,3**	**1**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦА И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,8	3,9	2,2	43,8	16,6	17	2016
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,2	4,0	7,0	123,7	10,0	290	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	20,9	129,3	10,4	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,3	19,4	0,0	411	2016
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**500**	**19,5**	**13,4**	**49,7**	**379,5**	**37**		
Всего за день:		**77,1**	**75,5**	**267,8**	**1 911,4**	**79,4**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,0	7,8	38,2	189,2	0,7	182	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1	7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,4	14,2	80,8	0,5	413	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**435**	**16,5**	**23,8**	**67,9**	**478,2**	**1,3**		
	II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13**	**56,6**	**5,6**		
	Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,7	2,9	4,3	42,3	4,0	16	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	3,0	5,9	5,1	79,9	9,8	66	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	6,8	7,6	9,2	152,3	1,2	283	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,7	23,3	133,4	12,0	336	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	18,2	67,8	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**680**	**16**	**21,5**	**74,4**	**539**	**27**		
	Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	200	5,1	4,7	8,0	92,9	0,2	420	2016
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,5	1,0	27,6	124,5	0,1	479	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9,6**	**5,7**	**35,6**	**217,4**	**0,3**		
	Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,0	71	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,6	5,2	32,4	186,3	0,0	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	13,8	13,0	0,2	142,1	0,7	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	0,6	2,3	14,3	0,8	348	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	6,1	23,9	1,2	412	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**530**	**25,25**	**20,4**	**68,2**	**506**	**8,7**		
Всего за день:		**67,9**	**72,0**	**259,1**	**1 797,2**	**42,9**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	8,6	27,0	194,7	0,7	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	5,9	21,6	0,0	411	2016
Итого за прием пищи:	**450**	**11,4**	**20,8**	**48,4**	**406,1**	**0,8**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0**	**19,2**	**74**	**1,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	50	0,6	2,9	2,3	34,9	4,1	14	2016
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,7	3,6	12,3	88,8	5,3	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,6	23,4	20,2	349,2	10,8	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,0	21,4	78,6	0,4	382	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**640**	**28,7**	**30,3**	**70,5**	**614,8**	**20,6**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	200	5,1	4,7	7,6	91,2	0,6	420	2016
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**250**	**6,5**	**6,4**	**46,3**	**268,2**	**0,6**		
Ужин								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	13,1	7,8	5,1	134,7	0,7	256	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,7	35,2	152,7	0,0	204	2012
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200	0,4	0,0	9,0	33,6	0,1	392	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**490**	**22,8**	**9,1**	**73,1**	**426,5**	**0,8**		
Всего за день:		**70,3**	**66,6**	**257,5**	**1 789,6**	**24,4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	57	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	16,5	2,4	183,2	0,2	229	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1	7	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,1	11,0	79,4	0,6	416	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15.4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**435**	**23,1**	**30,2**	**33,4**	**467,2**	**5,1**		

II Завтрак								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,5	0,4	13,7	56,6	2,8	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,4**	**13,7**	**56,6**	**2,8**		
Обед								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	4,8	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,1	4,6	14,2	116,8	7,0	92	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,0	11,2	2,7	196,0	0,6	277	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	1,0	3,5	12,3	79,8	0,0	332	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,8	48,8	1,4	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**660**	**20,9**	**25,9**	**61**	**586,9**	**13,8**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**250**	**8,9**	**9,6**	**46,3**	**301,4**	**1**		
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	210	13,4	10,2	37,9	281,4	1,1	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,1	58,7	40,0	338	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**460**	**17,5**	**11,8**	**77,7**	**471,1**	**41,1**		
Всего за день:		**70,9**	**89,7**	**232,1**	**1883,2**	**63,8**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,0	1	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,4	34,4	214,3	0,7	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	6,1	23,9	1,2	412	2016
Итого за прием пищи:	**450**	**10,6**	**16,9**	**61,2**	**417,8**	**1,9**		
II Завтрак								
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1**	**0**	**25,4**	**110**	**8**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,6	2,9	4,0	40,4	1,9	33	2012

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,0	0,9	10,4	70,8	4,7	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	11,4	10,3	12,2	172,9	0,0	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,5	3,7	29,5	156,8	10,5	332	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	43,5	77,8	0,0	348	2015
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**690**	**27,1**	**18,5**	**123,4**	**624,2**	**17,1**		
	Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	200	5,1	4,7	8,0	92,9	0,2	420	2016
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,0	3,5	19,9	124,6	0,0	441	2015
Итого за прием пищи:	**250**	**11,1**	**8,2**	**27,9**	**217,5**	**0,2**		
	Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	12,1	12,8	6,2	173,3	0,3	251	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	20,9	129,3	10,4	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,8	48,8	1,4	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**480**	**19,3**	**18,6**	**63,7**	**456,9**	**12,1**		
Всего за день:		**69,1**	**62,2**	**301,6**	**1 826,4**	**39,3**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	8,5	35,0	231,5	0,7	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	6	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,1	7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,6	2,4	14,2	80,8	0,5	413	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**435**	**17,3**	**24,5**	**64,7**	**520,5**	**1,3**		
	II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0,5	0,6	13,0	56,6	5,6	368	2012
Итого за прием пищи:	**140**	**0,5**	**0,6**	**13**	**56,6**	**5,6**		
	Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	5,5	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	180	5,4	3,0	13,7	94,0	3,6	99	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,0	4,0	7,0	123,7	10,5	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,6	4,7	23,3	133,4	12,0	336	2016

КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,2	0,1	18,4	70,3	19,2	381	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**680**	**24,1**	**18,3**	**78,1**	**546,2**	**50,8**		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	4,9	4,7	8,6	97,2	0,6	420	2016
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	50	3,9	2,5	26,3	130,2	0,1	477	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8,8**	**7,2**	**34,9**	**227,4**	**0,7**		
Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,5	0,0	5,5	23,0	1,0	41	2012
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	19,4	16,1	18,0	278,2	0,3	231	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	5,9	21,6	0,0	411	2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**500**	**23,8**	**17,6**	**55,1**	**453,8**	**1,3**		
Всего за день:		**74,5**	**68,2**	**245,8**	**1 804,5**	**59,7**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,7	12,2	15,5	189,8	0,1	3	2016
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	25,7	181,3	0,9	100	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	15,5	86,4	0,5	414	2016
Итого за прием пищи:	**480**	**14,9**	**21,7**	**56,7**	**457,5**	**1,5**		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,9	0,0	19,2	74,0	1,6	399	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**0,9**	**0**	**19,2**	**74**	**1,6**		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,6	6,1	2,0	65,8	33,2	25	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	180	3,2	2,7	12,4	154,0	5,0	109	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	16,4	13,0	18,1	230,0	28,0	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,8	48,8	1,4	372	2012
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	30	2,5	0,4	14,3	63,3	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**650**	**22,8**	**22,3**	**59,6**	**561,9**	**67,6**		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,1	4,7	9,1	92,9	1,0	434	2008

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,3	1,6	35,1	153,6	0,0	458	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**8,4**	**6,3**	**44,2**	**246,5**	**1**		
	Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,3	19,2	22,3	298,3	5,7	264	2016
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	27,6	100,0	0,0	411	2008
ХЛЕБ ПОДОЛЬСКИЙ	50	4,2	0,6	23,8	105,5	0,0	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	**450**	**19,5**	**19,8**	**73,7**	**503,8**	**5,7**		
Всего за день:		**66,5**	**70,1**	**253,4**	**1 843,7**	**77,4**		

Вышеуказанное утвержденное примерное цикличное меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептур используемых блюд и кулинарных изделий: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с., Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией проф. А. Я. Перевалова: Уральский региональный центр питания, 2013. - 576 с., Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с., Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с., Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с, Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-544с. В зависимости от терминологии в используемом сборнике рецептур используются термины: «№ рецептуры» или «№ технологической карты».