

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С  
12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углево д	Энергети - чекская	№ рецен- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	392	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК № 1	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,80</b>	<b>12,00</b>	<b>52,20</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2.5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/2 0	4,96	0,67	9,54	126,15	ТК № 3	Реестр ТК УСП 2024
РЫБА. ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	ТК № 4	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,52</b>	<b>20,97</b>	<b>91,33</b>	<b>628,81</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	ТК № 6	Реестр ТК УСП 2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	361	2012
**СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	ТК № 7	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16,55</b>	<b>16,04</b>	<b>78,23</b>	<b>539,52</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,81</b>	<b>54,01</b>	<b>234,81</b>	<b>1618,67</b>		

\*\* - Сок в ассортименте (фруктовый)

**2 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>10,84</b>	<b>12,13</b>	<b>52,22</b>	<b>360,76</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>18,97</b>	<b>20,56</b>	<b>91,37</b>	<b>630,31</b>		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	126	2012
**СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>436</b>	<b>16,11</b>	<b>17,15</b>	<b>76,31</b>	<b>538,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,71</b>	<b>54,84</b>	<b>232,97</b>	<b>1620,27</b>		

**3 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,22</b>	<b>12,12</b>	<b>52,18</b>	<b>360,13</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	ТК № 18	Реестр ТК УСП 2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18,50</b>	<b>21,22</b>	<b>91,39</b>	<b>629,99</b>		
<b>Полдник</b>							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	277	2012
*КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	337	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>16,20</b>	<b>16,33</b>	<b>76,14</b>	<b>540,31</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,86</b>	<b>54,67</b>	<b>232,76</b>	<b>1620,77</b>		

\* - Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11)

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	TK №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,80</b>	<b>12,01</b>	<b>52,90</b>	<b>360,16</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	TK №	Реестр ТК УСП 2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,41</b>	<b>20,29</b>	<b>90,98</b>	<b>630,72</b>		
<b>Полдник</b>							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	130	2,18	7,32	11,20	120,39	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	TK №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>35</b>	<b>2,32</b>	<b>0,31</b>	<b>14,84</b>	<b>71,39</b>	TK № 4	Реестр ТК УСП 2024
<b>Всего за день:</b>	<b>475</b>	<b>15,55</b>	<b>17,49</b>	<b>77,22</b>	<b>539,85</b>		
		<b>48,55</b>	<b>54,79</b>	<b>234,17</b>	<b>1621,49</b>		

**5 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,20</b>	<b>11,60</b>	<b>52,42</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>		
<b>Обед</b>							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,64</b>	<b>20,78</b>	<b>91,76</b>	<b>622,85</b>		
<b>Полдник</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>17,51</b>	<b>17,32</b>	<b>79,17</b>	<b>548,49</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,28</b>	<b>54,70</b>	<b>236,84</b>	<b>1622,23</b>		

**6 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,84</b>	<b>12,10</b>	<b>52,93</b>	<b>359,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	34	2012
*КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,04</b>	<b>20,43</b>	<b>90,52</b>	<b>630,80</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	318	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ПРОМЫШЛЕННОГО	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,00</b>	<b>17,60</b>	<b>77,52</b>	<b>539,68</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,67</b>	<b>55,13</b>	<b>234,04</b>	<b>1621,04</b>		

\* - Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11)

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	ТК № 24	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,53</b>	<b>11,90</b>	<b>52,80</b>	<b>359,65</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>18,67</b>	<b>19,97</b>	<b>91,51</b>	<b>628,56</b>		
<b>Полдник</b>							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,20</b>	<b>17,45</b>	<b>77,30</b>	<b>541,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,20</b>	<b>54,32</b>	<b>234,75</b>	<b>1619,53</b>		

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНДОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>10,80</b>	<b>12,02</b>	<b>52,70</b>	<b>360,62</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	ТК № 44	Реестр ТК УСП 2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЬЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>18,03</b>	<b>20,36</b>	<b>90,24</b>	<b>630,19</b>		
<b>Полдник</b>							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	431	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>17,25</b>	<b>76,08</b>	<b>539,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,11</b>	<b>54,63</b>	<b>232,07</b>	<b>1620,26</b>		

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,84</b>	<b>12,09</b>	<b>52,10</b>	<b>360,65</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,66</b>	<b>19,94</b>	<b>91,05</b>	<b>631,04</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,24</b>	<b>17,35</b>	<b>77,56</b>	<b>540,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,67</b>	<b>54,38</b>	<b>234,20</b>	<b>1622,60</b>		

**10 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево д			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	ТК № 24	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,82</b>	<b>11,83</b>	<b>51,91</b>	<b>360,86</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>19,16</b>	<b>20,69</b>	<b>90,49</b>	<b>629,66</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	ТК №	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>16,55</b>	<b>16,41</b>	<b>75,93</b>	<b>539,46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,32</b>	<b>53,93</b>	<b>231,40</b>	<b>1620,74</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

**В среднем за 10 дней**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>В среднем за 10 дней</b>	487,18	545,4	2338,01	16207,6
<b>В среднем за 1 день</b>	48,72	54,54	233,80	1620,80
<b>Расчет по БЖУ в среднем за 1 день</b>	194,90	490,70	935,20	1620,80

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

Категория	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	698	465