

ПРИНЯТО
Советом по питанию
протокол № 3 от 24.12.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 64
Тимофеева Е.В.
Приказ №144 от 25.12.2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С
12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	50	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	49	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	395	7,35	10,32	45,69	284,39				
II Завтрак									
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00				
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	40	2008		
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ, ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	53	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	63	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	322	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	18	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	545	12,31	13,17	55,80	470,88				
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	387	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	330	14,84	14,20	51,26	409,11				
Всего за день:		37,60	42,19	160,85	1237,38				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368	2012
Итого за прием пищи:	395	4,91	8,27	50,45	294,00		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435	2008
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	11	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	25	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	12	РЕЕСТР ТК УСП 2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	13	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	536	15,55	13,80	92,87	491,25		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40		РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	470	17,44	14,77	42,51	399,00		
Всего за день:		41,60	41,09	192,43	1257,75		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	42	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	402	8,27	10,67	38,26	287,11		
II Завтрак							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	20	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	26	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	288/356	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	47	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	46	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	575	16,19	17,24	70,79	497,15		
Полдник							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	269	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	375	10,75	9,12	79,69	419,66		
Всего за день:		38,31	41,53	196,84	1276,92		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	45	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	368	2012	
Итого за прием пищи:	407	6,15	6,81	60,36	294,18			
II Завтрак								
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50			
Обед								
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	29	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20/1	4,52	6,41	13,73	119,90	83	2012	
КОГШЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	282	2012	
*КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	333	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	22	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	555	15,58	22,09	61,03	475,77			
Полдник								
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	58	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	55	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	127	2011	
**СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	410	10,25	9,76	57,30	425,01			
Всего за день:		35,68	42,91	185,29	1268,46			

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

** - Сок в ассортименте (фруктовый)

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЕНОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	27	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	400	9,86	12,25	44,59	289,36		
II Завтрак							
**СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	18,41	71,71		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	21	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	28	РЕЕСТР ТК УСП 2024
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	60	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	52	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	46	РЕЕСТР ТК УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	555	12,25	12,32	56,92	481,21		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	56	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	289	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	16	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	426	14,97	17,69	62,79	417,89		
Всего за день:		37,81	42,40	182,71	1260,17		

** - Сок в ассортименте (фруктовый)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	395	6,17	9,59	44,59	289,93			
II Завтрак								
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УКСП 2024	
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00			
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	20	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	36	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	34	2012	
РАУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	37	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53			
Полдник								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	33	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	39	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	490	13,26	11,89	74,51	410,28			
Всего за день:		38,43	42,74	196,07	1259,74			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	1	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	400	7,33	10,49	47,88	294,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,15	14,70	67,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	54	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	15	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	580	13,00	13,31	74,57	479,91		
Полдник							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	35	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6	РЕЕСТР ТК УСП 2024
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99		
Всего за день:		37,52	42,45	178,70	1270,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	32	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	61	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	62	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	72,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	27	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	28	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	274	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	127	2011
**СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	560	13,84	17,94	66,84	496,92		
Полдник							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	245	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	330	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	479	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	392	11,55	10,19	72,84	399,00		
Всего за день:		36,91	45,07	173,60	1262,22		

** - Сок в ассортименте (фруктовый)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	24	РЕЕСТР ТК УСП
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	368	2012
Итого за прием пищи:	395	6,57	10,99	51,00	294,67		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	44	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОГТЕЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	123	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	3	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	585	12,45	14,28	86,12	488,48		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	57	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70		
Всего за день:		37,52	41,56	187,02	1280,85		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	51	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23	РЕЕСТР ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	395	8,11	7,47	57,81	284,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	59	2008
РАССОЛЫННИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	30	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	122	2012
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	320	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	565	17,71	16,09	56,69	480,95		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	392	9,28	14,64	55,35	406,05		
Всего за день:		38,20	42,70	177,95	1244,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

В среднем за 10 дней

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
В среднем за 10 дней	379,58	424,64	1831,46	12618,39
В среднем за 1 день	37,9	42,5	183,1	1261,8
Расчет по БЖУ в среднем за 1 день	151,6	377,8	732,4	1261,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если 12 часов	398	169	563	404