

ПРИНЯТО

Советом по питанию  
протокол № 3 от 24.12.2025 г.



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 |            |             | Энергети-<br>-<br>ческая | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------------------|---------------------|---------------------|
|                                                    |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углево<br>д |                          |                     |                     |
| Завтрак                                            |              |                  |            |             |                          |                     |                     |
| 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  |
| Итого за прием пищи:                               | 460          | 10,80            | 12,00      | 52,20       | 360,00                   |                     |                     |
| II Завтрак                                         |              |                  |            |             |                          |                     |                     |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 200          | 2,94             | 5,00       | 13,05       | 90,34                    | ТК № 2              | Реестр ТК УСП 2024  |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 2,94             | 5,00       | 13,05       | 90,34                    |                     |                     |
| Обед                                               |              |                  |            |             |                          |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ          | 50           | 0,85             | 3,05       | 3,97        | 47,96                    | 40                  | 2008                |
| БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/10/20    | 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  |
| Итого за прием пищи:                               | 710          | 18,52            | 20,97      | 91,33       | 628,81                   |                     |                     |
| Полдник                                            |              |                  |            |             |                          |                     |                     |
| 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  |
| Итого за прием пищи:                               | 430          | 16,55            | 16,04      | 78,23       | 539,52                   |                     |                     |
| Всего за день:                                     |              | 48,81            | 54,01      | 234,81      | 1618,67                  |                     |                     |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |         |         | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры       | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|---------|--------------------------|--------------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод |         |                          |                    |                  |
|                                                            |              |                  |         | ы, г    | ы, г    |                          |                    |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |         |         |                          |                    |                  |
| 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 |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 580          | 10,84            | 12,13   | 52,22   | 360,76  |                          |                    |                  |
| II Завтрак                                                 |              |                  |         |         |         |                          |                    |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                            | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07   | 90,76   | 400                      | 2012               |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07   | 90,76   |                          |                    |                  |
| Обед                                                       |              |                  |         |         |         |                          |                    |                  |
| 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 КУРАГИ                                          | 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 |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 681          | 18,97            | 20,56   | 91,37   | 630,31  |                          |                    |                  |
| Полдник                                                    |              |                  |         |         |         |                          |                    |                  |
| 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 |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 436          | 16,11            | 17,15   | 76,31   | 538,44  |                          |                    |                  |
| Всего за день:                                             |              | 48,71            | 54,84   | 232,97  | 1620,27 |                          |                    |                  |

3 день

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

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                          |              |                    |
|                                                                         |              |                  |         |              |                          |              |                    |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |              |                          |              |                    |
| 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                   | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                           | 200          | 2,94             | 2,43    | 10,73        | 77,16                    | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                                        | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51         | 49,52                    | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                    | 480          | 10,80            | 12,01   | 52,90        | 360,16                   |              |                    |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |              |                          |              |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                         | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                    | 400          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                                    | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                    |              |                    |
| Обед                                                                    |              |                  |         |              |                          |              |                    |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                           | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25         | 7,00                     | ТК №         | 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                    | 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 |
| Итого за прием пищи:                                                    | 690          | 19,41            | 20,29   | 90,98        | 630,72                   |              |                    |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |              |                          |              |                    |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                           | 70           | 6,01             | 3,54    | 15,88        | 131,18                   | ТК №         | 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                   | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                                     | 180          | 0,76             | 0,05    | 14,20        | 60,85                    | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                        | 60           | 4,28             | 6,27    | 21,10        | 156,04                   | 451          | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                                    | 35           | 2,32             | 0,31    | 14,84        | 71,39                    | ТК № 4       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Всего за день:                                                          | 475          | 15,55            | 17,49   | 77,22        | 539,85                   |              |                    |
|                                                                         |              | 48,55            | 54,79   | 234,17       | 1621,49                  |              |                    |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур   |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|--------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |            |                    |
|                                                     |              |                  |         |             |                          |            |                    |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                          |            |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                                | 460          | 10,20            | 11,60   | 52,42       | 360,00                   |            |                    |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |             |                          |            |                    |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                    | ТК №       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                    |            |                    |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                          |            |                    |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)                           | 50           | 0,63             | 0,05    | 2,38        | 12,61                    | ТК №       | Реестр ТК УСП 2024 |
| РАССОЛНИК 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 |
| Итого за прием пищи:                                | 710          | 18,64            | 20,78   | 91,76       | 622,85                   |            |                    |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                          |            |                    |
| 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 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                  | 60           | 5,17             | 4,19    | 45,06       | 182,59                   | 464        | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                | 485          | 17,51            | 17,32   | 79,17       | 548,49                   |            |                    |
| Всего за день:                                      |              | 49,28            | 54,70   | 236,84      | 1622,23                  |            |                    |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры       | Сборник рецептов   |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------------|--------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |                    |                    |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                          |                    |                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28       | 88,80                    | 3                  | 2012               |
| КАША вязкая 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 |
| Итого за прием пищи:                                  | 480          | 10,84            | 12,10   | 52,93       | 359,80                   |                    |                    |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                          |                    |                    |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                       | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07       | 90,76                    | 400                | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                  | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07       | 90,76                    |                    |                    |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                          |                    |                    |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                               | 50           | 0,39             | 1,05    | 1,21        | 15,78                    | 20                 | 2011               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с горохом и гречками, зеленью        | 180/20       | 2,83             | 6,19    | 29,65       | 163,05                   | ТК №               | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПУДИНГ из пирожков 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 |
| Итого за прием пищи:                                  | 720          | 18,04            | 20,43   | 90,52       | 630,80                   |                    |                    |
| Полдник                                               |              |                  |         |             |                          |                    |                    |
| 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 промышленного | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,51       | 74,04                    | ТК № <sub>59</sub> | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ ржано-пшеничный обогащенный                      | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60       | 50,99                    | ТК №               | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 65,50                    | ТК № 5             | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПРЯНИКИ                                               | 30           | 1,77             | 10,41   | 12,10       | 109,80                   | ТК №               | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                  | 470          | 17,00            | 17,60   | 77,52       | 539,68                   |                    |                    |
| Всего за день:                                        |              | 48,67            | 55,13   | 234,04      | 1621,04                  |                    |                    |

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|--------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |                    |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                              | 480          | 10,53            | 11,90   | 52,80       | 359,65                   |              |                    |
| II Завтрак                                        |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ                             | 200          | 2,80             | 5,00    | 13,14       | 90,07                    | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                              | 200          | 2,80             | 5,00    | 13,14       | 90,07                    |              |                    |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                              | 686          | 18,67            | 19,97   | 91,51       | 628,56                   |              |                    |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                              | 450          | 16,20            | 17,45   | 77,30       | 541,25                   |              |                    |
| Всего за день:                                    |              | 48,20            | 54,32   | 234,75      | 1619,53                  |              |                    |

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры | Сборник рецептур   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |                    |
| Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                 | 30           | 1,62             | 8,61    | 10,82       | 127,32                   | 1            | 2012               |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 200          | 8,58             | 3,10    | 23,36       | 151,39                   | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                      | 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               |
| Итого за прием пищи:                                               | 530          | 10,80            | 12,02   | 52,70       | 360,62                   |              |                    |
| II Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                 | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                    | ТК № 2       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                    |              |                    |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 РУБЛЕННЫЕ (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 |
| Итого за прием пищи:                                               | 695          | 18,03            | 20,36   | 90,24       | 630,19                   |              |                    |
| Полдник                                                            |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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               |
| Итого за прием пищи:                                               | 480          | 16,34            | 17,25   | 76,08       | 539,11                   |              |                    |
| Всего за день:                                                     |              | 48,11            | 54,63   | 232,07      | 1620,26                  |              |                    |

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |              |                    |
| Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                                               | 460          | 10,84            | 12,09   | 52,10       | 360,65                   |              |                    |
| II Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                               | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                    | ТК №         | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                    |              |                    |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                                               | 710          | 18,66            | 19,94   | 91,05       | 631,04                   |              |                    |
| Полдник                                                            |              |                  |         |             |                          |              |                    |
| 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 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 |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                                  | 60           | 3,69             | 3,52    | 29,85       | 164,18                   | 451          | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                               | 500          | 16,24            | 17,35   | 77,56       | 540,02                   |              |                    |
| Всего за день:                                                     |              | 48,67            | 54,38   | 234,20      | 1622,60                  |              |                    |

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |         | Энергетическая ценность, | № репеп-туры | Сборник рецептов   |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|--------------------------|--------------|--------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод |                          |              |                    |
| Завтрак                                            |              |                  |         |         |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                               | 460          | 10,82            | 11,83   | 51,91   | 360,86                   |              |                    |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |         |                          |              |                    |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                    | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07   | 90,76                    | 400          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07   | 90,76                    |              |                    |
| Обед                                               |              |                  |         |         |                          |              |                    |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 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 |
| Итого за прием пищи:                               | 695          | 19,16            | 20,69   | 90,49   | 629,66                   |              |                    |
| Полдник                                            |              |                  |         |         |                          |              |                    |
| 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 |
| Итого за прием пищи:                               | 465          | 16,55            | 16,41   | 75,93   | 539,46                   |              |                    |
| Всего за день:                                     |              | 49,32            | 53,93   | 231,40  | 1620,74                  |              |                    |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

В среднем за 10 дней

|                                   | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-----------------------------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------------|
| В среднем за 10 дней              | 487,18      | 545,4      | 2338,01        | 16207,6                           |
| В среднем за 1 день               | 48,72       | 54,54      | 233,80         | 1620,80                           |
| Расчет по БЖУ в среднем за 1 день | 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     |