

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ школа №131 Красносельского  
 района  
 Санкт-Петербурга  
 Л.Н.Ненашева



10 " марта 2021 года

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	TK№038
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>360,4</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,8	66,3	TK №010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	TK№017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	85
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,1	6,4	3,3	142,0	268
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	4,8	19,5	134,3	322
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	039
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>17,8</b>	<b>19,8</b>	<b>79,2</b>	<b>662,0</b>	
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	434
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,8	2,8	35,1	173,0	479
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>14,8</b>	<b>7,2</b>	<b>44,9</b>	<b>272,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,8</b>	<b>40,0</b>	<b>189,4</b>	<b>1 360,7</b>	

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205,0	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	TK№040
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,7</b>	<b>17,8</b>	<b>51,5</b>	<b>351,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK № 005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12,0	TK № 014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	82
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,3	21,0	22,0	355,0	294
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22,0	93,0	TK№041
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>671</b>	<b>26,7</b>	<b>27,2</b>	<b>66,6</b>	<b>651,3</b>	
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,8	6,4	0,4	222,0	477
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>6,6</b>	<b>18,2</b>	<b>300,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>54,8</b>	<b>141,9</b>	<b>1 372,9</b>	

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	TK№028
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,1</b>	<b>28,2</b>	<b>34,4</b>	<b>341,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	TK № 006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	TK№015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	215	5,5	8,2	7,4	115,0	67
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,3	4,9	176,9	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33,0	248,0	181
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	TK№004
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	21,8	85,6	439
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>36,4</b>	<b>36,0</b>	<b>82,5</b>	<b>702,8</b>	
<b>Полдник</b>						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	TK№035
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,3	7,1	28,8	180,3	467
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>246</b>	<b>4,3</b>	<b>7,1</b>	<b>37,2</b>	<b>214,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>71,9</b>	<b>175,1</b>	<b>1 354,6</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,1	8,2	27,4	208,0	189
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	TK№043
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,1</b>	<b>15,5</b>	<b>50,0</b>	<b>377,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6,0	96,0	43
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	57
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,1	5,3	20,1	165,0	269
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,5	2,0	9,8	67,0	129
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	TK№035
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>22,6</b>	<b>24,2</b>	<b>78,1</b>	<b>620,0</b>	
<b>Полдник</b>						
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,3	8,1	43,0	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	4,0	34,7	146,0	TK № 018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	4,0	9,8	99,0	434
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,8</b>	<b>8,3</b>	<b>52,6</b>	<b>288,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>48,1</b>	<b>198,5</b>	<b>1 363,0</b>	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,5	9,2	13,3	92,0	3
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	3,5	3,3	24,7	173,0	190
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	TK№040
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,2</b>	<b>15,3</b>	<b>51,6</b>	<b>342,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	TK №002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	45,6	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,5	2,4	12,5	90,0	84
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12,0	13,3	269,0	291
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4	0,0	7,0	102,0	TK№044
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,6</b>	<b>20,3</b>	<b>60,8</b>	<b>660,9</b>	
<b>Полдник</b>						
ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	TK№035
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,1	9,7	41,1	195,0	249
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>5,6</b>	<b>12,8</b>	<b>55,1</b>	<b>299,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,0</b>	<b>48,9</b>	<b>183,0</b>	<b>1 373,0</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,6	6,3	18,3	190,0	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	TK№028
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,8</b>	<b>10,8</b>	<b>46,8</b>	<b>342,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	TK№015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	3,6	4,5	20,0	164,0	81
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	16,1	7,9	161,3	263
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,9	4,9	12,1	107,5	338
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	TK№042
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>19,1</b>	<b>26,6</b>	<b>87,5</b>	<b>662,2</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	5,0	43,2	185,0	TK № 018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	TK№038
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK № 005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>7,4</b>	<b>8,1</b>	<b>57,4</b>	<b>291,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>45,8</b>	<b>209,5</b>	<b>1 373,8</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	TK№043
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,9</b>	<b>31,0</b>	<b>28,5</b>	<b>358,5</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	TK №002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	3,9	41,3	40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0	76
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,8	10,9	120,2	305
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,6	15,6	121,8	324
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,0	7,0	102,0	TK№045
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24,2</b>	<b>13,7</b>	<b>60,2</b>	<b>637,5</b>	
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	4,4	9,8	99,0	434
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,5	3,0	38,0	187,0	479
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>15,5</b>	<b>7,4</b>	<b>47,8</b>	<b>286,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,3</b>	<b>52,6</b>	<b>152,0</b>	<b>1 352,5</b>	

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,1	8,2	27,4	208,0	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	TK№040
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>17,9</b>	<b>51,0</b>	<b>354,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK № 005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,4	0,0	1,3	7,0	TK№015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	77
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9	7,8	7,2	172,8	34
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125,1	344
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	18,0	68,4	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	TK№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29,9</b>	<b>19,9</b>	<b>76,8</b>	<b>636,6</b>	
<b>Полдник</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	
ПРЯНИКИ	60	3,6	2,8	45,0	148,0	TK№019
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5,5</b>	<b>3,2</b>	<b>70,9</b>	<b>269,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>44,2</b>	<b>204,3</b>	<b>1 330,2</b>	



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	TK№028
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,9</b>	<b>14,2</b>	<b>52,9</b>	<b>363,0</b>	
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	TK № 006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	TK№017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,6	4,9	18,3	171,0	57
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5	0,0	175,3	228
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,3	147,0	335
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	TK№038
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	TK №003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>733</b>	<b>22,0</b>	<b>11,6</b>	<b>60,8</b>	<b>601,6</b>	
<b>Полдник</b>						
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK № 005
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	TK№035
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3,0	7,8	31,5	180,0	451
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>376</b>	<b>6,5</b>	<b>10,9</b>	<b>45,5</b>	<b>284,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>37,3</b>	<b>180,2</b>	<b>1 345,2</b>	

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	5,5	9,3	82,7	1
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	225,0	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	ТК№035
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>45,6</b>	<b>341,7</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	ТК № 005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	154,2	73
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4,0	9,3	135,3	310
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88,2	047
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК №003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66,0	ТК№004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23,9</b>	<b>18,8</b>	<b>86,8</b>	<b>642,1</b>	
<b>Полдник</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,0	2,9	37,2	221,0	464
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,0</b>	<b>3,2</b>	<b>55,0</b>	<b>299,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>38,7</b>	<b>193,1</b>	<b>1 353,4</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	471,1	482,2	1 827,1	13 579,5	3,82	460,33	21,61	68,64
Среднее значение за период	47,1	48,2	182,7	1 358,0	0,38	46,03	2,16	6,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	32,0	54,2					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	412	139	719	307