



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ школа №131  
 Красносельского района  
 Санкт-Петербурга  
 Л.Н.Ненашева  
 2023г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ  
 С 8-10 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 | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30           | 3,2              | 4,1         | 7,0          | 62,0                          | 1           | 2012             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ                   | 205          | 7,2              | 8,3         | 35,0         | 262,4                         | 189         | 2008             |
| 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 СОЛЕНЫЙ  | 50           | 0,4              | 0,0         | 0,9          | 6,5                           | TK№017      |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10    | 5,0              | 6,6         | 8,4          | 117,4                         | 85          | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 80           | 6,1              | 6,4         | 3,3          | 142,0                         | 266         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАРКОВЬЮ                              | 150          | 3,0              | 4,8         | 19,5         | 134,3                         | 322         | 2012             |
| 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>18,7</b> | <b>76,6</b>  | <b>600,4</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200          | 6,0              | 4,4         | 9,8          | 99,0                          | 434         | 2008             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 60           | 8,8              | 2,8         | 35,1         | 173,0                         | 479         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>260</b>   | <b>14,8</b>      | <b>7,2</b>  | <b>44,9</b>  | <b>272</b>                    |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>43,8</b>      | <b>38,9</b> | <b>186,8</b> | <b>1299,1</b>                 |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 30           | 3,4              | 6,9         | 10,0         | 69,0                          | 3           | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205          | 5,1              | 8,1         | 27,9         | 205,0                         | 189         | 2008             |
| 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>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ  | 180          | 1,0              | 0,2         | 17,8         | 78,0                          | 442         | 2008             |
| <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>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| 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          | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 200          | 19,3             | 21,0        | 22,0         | 355,0                         | 294         | 2012             |
| 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>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КЕФИР   | 200          | 6,0              | 3,3         | 8,0          | 62,0                          | 435         | 2008             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 70           | 2,8              | 6,4         | 0,4          | 222,0                         | 477         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>270</b>   | <b>8,8</b>       | <b>9,7</b>  | <b>8,4</b>   | <b>284,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>48,1</b>      | <b>54,9</b> | <b>144,3</b> | <b>1 364,3</b>                |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30           | 1,4              | 2,1         | 15,8         | 68,0                          | 2           | 2012             |
| 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         | 2008             |
| 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          | 4,7              | 7,1         | 6,7          | 113,7                         | 67          | 2012             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА   | 70/70        | 21,1             | 21,3        | 4,9          | 176,9                         | 277         | 2012             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 130          | 7,2              | 5,9         | 33,0         | 248,0                         | 181         | 2008             |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15       | 0,1              | 0,0         | 8,2          | 34,1                          | 392         | 2012             |
| 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>760</b>   | <b>35,6</b>      | <b>35,0</b> | <b>68,2</b>  | <b>650,0</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 60           | 4,3              | 7,1         | 28,8         | 180,3                         | 467         | 2008             |
| РЯЖЕНКА   | 200          | 3,6              | 2,0         | 8,4          | 80,0                          | 401         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>260</b>   | <b>7,9</b>       | <b>9,1</b>  | <b>37,2</b>  | <b>260,3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>66,1</b>      | <b>72,8</b> | <b>160,8</b> | <b>1 347,8</b>                |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,2              | 4,1         | 7,0          | 62,0                          | 1           | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205          | 6,1              | 8,2         | 27,4         | 208,0                         | 189         | 2008             |
| 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         | 2008             |
| <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          | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,3              | 6,6         | 8,5          | 112,7                         | 57          | 2012             |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80           | 10,1             | 5,3         | 20,1         | 165,0                         | 269         | 2012             |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 150          | 2,5              | 2,0         | 9,8          | 67,0                          | 129         | 2008             |
| 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>21,3</b>      | <b>22,5</b> | <b>76,3</b>  | <b>591,7</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 40           | 3,0              | 4,0         | 34,7         | 146,0                         | TK № 018    |                  |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,8              | 0,2         | 7,5          | 38,0                          |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 200          | 5,9              | 4,0         | 9,8          | 99,0                          | 434         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>340</b>   | <b>9,7</b>       | <b>8,2</b>  | <b>52,0</b>  | <b>283,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>45,1</b>      | <b>46,4</b> | <b>196,1</b> | <b>1 329,7</b>                |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 40           | 4,5              | 9,2         | 13,3         | 92,0                          | 3           | 2012             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 200          | 3,5              | 3,3         | 24,7         | 173,0                         | 190         | 2008             |
| 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          | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 200/20       | 5,7              | 5,4         | 11,8         | 117,4                         | 84          | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                | 200          | 16,3             | 16,6        | 33,3         | 347,8                         | 291         | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                | 50           | 1,0              | 2,0         | 3,0          | 37,3                          | 354         | 2012             |
| 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>27,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>80,1</b>  | <b>767,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           | 60           | 2,1              | 9,7         | 41,1         | 195,0                         | 249         | 2014             |
| КЕФИР   | 200          | 6,0              | 3,3         | 8,0          | 62,0                          | 435         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>260</b>   | <b>8,1</b>       | <b>13,0</b> | <b>49,1</b>  | <b>257,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>47,6</b>      | <b>56,7</b> | <b>196,3</b> | <b>1 436,6</b>                |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 30           | 1,4              | 2,1         | 15,8         | 68,0                          | 2           | 2012             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 5,3              | 6,1         | 25,6         | 178,4                         | 189         | 2008             |
| 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>9,5</b>       | <b>10,6</b> | <b>54,1</b>  | <b>330,4</b>                  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                         | 180          | 1,0              | 0,2         | 17,8         | 78,0                          | 442         | 2008             |
| <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          | 2012             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ            | 80           | 8,5              | 16,1        | 7,9          | 161,3                         | 263         | 2012             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                 | 130          | 2,9              | 4,9         | 12,1         | 107,5                         | 338         | 2008             |
| 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.                    | 100          | 2,8              | 2,5         | 4,5          | 56,5                          | TK № 005    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>343</b>   | <b>6,7</b>       | <b>7,5</b>  | <b>56,2</b>  | <b>277,5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>36,3</b>      | <b>44,9</b> | <b>215,6</b> | <b>1 348,1</b>                |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 30           | 3,2              | 4,1         | 7,0          | 62,0                          | 1           | 2012             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО     | 50           | 1,5              | 2,7         | 3,0          | 40,5                          | 10          |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 150          | 15,4             | 21,0        | 2,9          | 149,0                         | 214         | 2008             |
| 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          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,5              | 6,7         | 11,4         | 125,6                         | 76          | 2012             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 70           | 13,1             | 2,8         | 10,9         | 120,2                         | 305         | 2012             |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 150          | 2,4              | 5,6         | 15,6         | 121,8                         | 324         | 2012             |
| 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>23,2</b>      | <b>15,9</b> | <b>67,6</b>  | <b>604,1</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                | 200          | 6,0              | 4,4         | 9,8          | 99,0                          | 434         | 2008             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                             | 65           | 9,5              | 3,0         | 38,0         | 187,0                         | 479         | 2008             |
| <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>63,3</b>      | <b>54,8</b> | <b>159,4</b> | <b>1 319,1</b>                |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,4              | 6,9         | 10,0         | 69,0                          | 3           | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 205          | 6,1              | 8,2         | 27,4         | 208,0                         | 189         | 2008             |
| 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>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                       | 180          | 1,0              | 0,2         | 17,8         | 78,0                          | 442         | 2008             |
| <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 КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5     | 6,0              | 4,4         | 16,0         | 159,9                         | 77          | 2012             |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                           | 80           | 17,9             | 7,8         | 7,2          | 172,8                         | 34          | 2012             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                            | 150          | 2,4              | 6,9         | 13,4         | 125,1                         | 344         | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                                 | 180          | 0,0              | 0,0         | 18,0         | 68,4                          | TK№046      |                  |
| 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>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ПРЯНИКИ   | 60           | 3,6              | 2,8         | 45,0         | 148,0                         | TK№019      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 180/6        | 0,0              | 0,0         | 8,4          | 34,0                          | TK№035      |                  |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 0,8              | 0,2         | 7,5          | 38,0                          |             |                  |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.                                   | 100          | 2,8              | 2,5         | 4,5          | 56,5                          | TK № 005    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>446</b>   | <b>7,2</b>       | <b>5,5</b>  | <b>65,4</b>  | <b>276,5</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>50,7</b>      | <b>43,6</b> | <b>211,0</b> | <b>1 345,1</b>                |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                 | 30           | 1,4              | 2,1         | 15,8         | 68,0                          | 2           | 2012             |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                     | 205          | 6,7              | 9,7         | 24,4         | 211,0                         | 189         | 2008             |
| 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     | 4,3              | 6,6         | 8,9          | 114,4                         | 57          | 2012             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80           | 20,1             | 6,4         | 0,5          | 139,3                         | 228         | 2008             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 20           | 0,3              | 1,0         | 1,2          | 14,8                          | 354         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150          | 3,2              | 5,0         | 21,3         | 147,0                         | 335         | 2008             |
| 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     |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | TK№004      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>753</b>   | <b>31,6</b>      | <b>19,8</b> | <b>62,2</b>  | <b>561,4</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| РЯЖЕНКА  | 200          | 5,8              | 5,0         | 8,4          | 101,0                         | 401         | 2012             |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                 | 65           | 3,0              | 7,8         | 31,5         | 180,0                         | 451         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>265</b>   | <b>8,8</b>       | <b>12,8</b> | <b>39,9</b>  | <b>281,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>52,9</b>      | <b>47,3</b> | <b>176,0</b> | <b>1 301,4</b>                |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 40           | 4,3              | 5,5         | 9,3          | 82,7                          | 1           | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205          | 5,1              | 8,1         | 27,9         | 225,0                         | 189         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/6        | 0,0              | 0,0         | 8,4          | 34,0                          | TK№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>                      |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                         | 180          | 1,0              | 0,2         | 17,8         | 78,0                          | 442         | 2008             |
| <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 ИЗ СВЕКЛЫ                        | 50           | 0,8              | 2,9         | 4,0          | 45,6                          | 33          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 200/10/5     | 4,4              | 7,4         | 10,6         | 128,4                         | 73          | 2012             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 70           | 10,4             | 4,0         | 9,3          | 135,3                         | 310         | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 4,0              | 3,4         | 19,4         | 121,8                         | 205         | 2012             |
| 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                          | 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>22,6</b>      | <b>18,7</b> | <b>84,3</b>  | <b>616,3</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КЕФИР                                  | 200          | 3,3              | 0,3         | 8,0          | 62,0                          | 435         | 2008             |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 70           | 5,0              | 2,9         | 37,2         | 221,0                         | 464         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>270</b>   | <b>8,3</b>       | <b>3,2</b>  | <b>45,2</b>  | <b>283,0</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>41,3</b>      | <b>35,8</b> | <b>193,0</b> | <b>1 319,0</b>                |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |       |        |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг |
| Итого за весь период   | 495,2            | 496,1   | 1 839,3     | 13 410,3                            | 4,41     | 357,26 | 22,09 | 68,27 | 9,30   |
| Среднее значение за период   | 49,5             | 49,6    | 183,9       | 1 341,0                             | 0,44     | 35,73  | 2,21  | 6,83  | 0,93   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,8             | 33,3    | 51,9        |                                     |          |        |       |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов  | 412     | 155        | 723  | 298     |