ГБДОУ № 143

ЗАВЕДУЮЩИЙ
_____ Каганец С.В.
УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗ № 16 ОТ 29.02.2024

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180/6 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | | | | | КАКАО С МОЛОКОМ 180 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | ГРУША СВЕЖАЯ 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | ГРУША СВЕЖАЯ 150 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | ГРУША СВЕЖАЯ 150 | БАНАН СВЕЖИЙ 100 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80 | СУФЛЕ КУРИНОЕ 70 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150 | СОУС СМЕТАННЫЙ 50 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150 | СОУС СМЕТАННЫЙ 20 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15 | ЧАЙ С САХАРОМ 180/6 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25 |
| | | | | | | | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50 | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30 |
| | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50 | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. 100 | | | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15 | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. 100 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50 |
| | | | | | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. 100 | | ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. 100 | | |

Утверждено
Приказ № 16 от 29.02.2024
Заведующий ГБДОУ №143
Каганец С.В

# ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,55 | 8,83 | 10,36 | 127,20 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,51 | 6,22 | 26,24 | 183,44 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,06 | 0,01 | 6,20 | 26,32 | ТК№038 | |
| **Итого за прием пищи:** | **378** | **7,12** | **15,06** | **42,80** | **336,96** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | ТК№010 | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | ТК№009 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10 | 4,09 | 4,52 | 7,81 | 88,40 | 85 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 10,23 | 5,63 | 2,54 | 101,66 | 268 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,35 | 4,06 | 15,47 | 108,35 | 322 | 2012 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,07 | 0,07 | 6,63 | 27,92 | ТК№025 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | ТК№004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **19,16** | **14,94** | **47,23** | **401,83** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 17,14 | 19,80 | 26,60 | 353,09 | 304 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,01 | 0,00 | 5,21 | 20,90 | ТК№030 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 6,58 | 3,72 | 25,86 | 163,66 | 479 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **24,73** | **23,64** | **64,07** | **568,65** | | |
| **Всего за день:** | | **51,61** | **54,24** | **168,80** | **1 377,94** | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.87 | 3.62 | 10.28 | 89.90 | 3 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4.91 | 6.76 | 29.88 | 200.73 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.65 | 2.23 | 10.21 | 72.13 | ТК№040 | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **11.43** | **12.61** | **50.37** | **362.76** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 12.00 | ТК№014 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4.93 | 4.75 | 17.00 | 130.73 | 82 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 25.98 | 8.72 | 22.43 | 299.68 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.59 | 0.24 | 17.15 | 84.42 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.00 | 0.12 | 6.40 | 31.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.60 | 10.30 | 52.40 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **676** | **34.55** | **14.53** | **75.18** | **610.23** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 10.75 | 4.59 | 2.13 | 92.85 | 246 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.74 | 4.44 | 18.52 | 125.31 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.14 | 0.14 | 9.23 | 39.63 | ТК№048 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.00 | 0.12 | 6.40 | 31.00 | ТК №003 | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4.81 | 1.58 | 28.06 | 145.67 | 477 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **19.44** | **10.87** | **64.34** | **434.46** | | |
| **Всего за день:** | | **65.42** | **38.01** | **189.89** | **1 407.45** | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.28 | 2.95 | 16.27 | 95.60 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.45 | 2.52 | 3.03 | 40.47 | 10 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15.39 | 20.76 | 2.78 | 259.70 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.77 | 2.18 | 11.25 | 76.32 | ТК№028 | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **20.89** | **28.41** | **33.33** | **472.09** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.60 | 0.45 | 15.45 | 70.50 | ТК № 002 | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.60** | **0.45** | **15.45** | **70.50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | ТК№015 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 1.37 | 4.06 | 6.17 | 69.59 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 21.23 | 21.39 | 4.90 | 296.95 | 277 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7.35 | 4.32 | 33.26 | 201.02 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0.10 | 0.04 | 10.88 | 42.39 | 392 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.00 | 0.12 | 6.40 | 31.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.10 | 0.50 | 7.70 | 39.30 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **751** | **32.55** | **30.48** | **70.56** | **687.25** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 15.90 | 13.93 | 14.32 | 250.18 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0.13 | 0.01 | 6.23 | 27.97 | 049 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.10 | 0.50 | 7.70 | 39.30 | ТК №004 | |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.50 | 56.50 | ТК№005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **21.63** | **17.14** | **43.35** | **424.95** | | |
| **Всего за день:** | | **75.67** | **76.48** | **162.69** | **1 654.79** | | |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.55 | 8.83 | 10.36 | 127.20 | 1 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5.75 | 6.67 | 28.72 | 197.49 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.67 | 3.03 | 11.19 | 87.78 | ТК№043 | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **10.97** | **18.53** | **50.27** | **412.47** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0.81 | 7.42 | 6.08 | 94.49 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4.24 | 6.42 | 8.18 | 110.22 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10.63 | 5.99 | 6.90 | 123.97 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2.21 | 2.01 | 9.89 | 73.19 | 129 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0.04 | 0.00 | 5.89 | 23.70 | 392 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.90 | 66.00 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **731** | **21.51** | **22.79** | **60.44** | **542.57** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 23.34 | 15.27 | 21.22 | 322.40 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.91 | 5.09 | 9.78 | 110.00 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.18 | 2.85 | 21.65 | 121.35 | ТК№018 | |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **32.23** | **23.41** | **60.15** | **591.75** | | |
| **Всего за день:** | | **64.71** | **64.73** | **170.86** | **1 546.79** | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 5.43 | 5.29 | 12.85 | 121.75 | 3 | 2012 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 6.04 | 8.80 | 26.85 | 211.77 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.65 | 2.23 | 10.21 | 72.13 | ТК№040 | |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **14.12** | **16.32** | **49.91** | **405.65** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.60 | 0.45 | 15.45 | 70.50 | ТК № 002 | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.60** | **0.45** | **15.45** | **70.50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.69 | 2.95 | 4.05 | 45.51 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 5.60 | 5.31 | 11.87 | 117.98 | 84 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 20.14 | 20.85 | 26.30 | 373.39 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 0.71 | 1.87 | 3.00 | 37.29 | 354 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.91 | 0.05 | 14.71 | 63.73 | ТК№044 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.90 | 66.00 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **31.63** | **31.98** | **83.43** | **754.90** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 12.00 | ТК№014 | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 7.51 | 8.13 | 29.06 | 219.71 | 208 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0.10 | 0.01 | 6.09 | 26.01 | ТК№038 | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 8.52 | 5.42 | 30.12 | 204.05 | 249 | 2014 |
| **Итого за прием пищи:** | **463** | **16.68** | **13.66** | **67.17** | **461.77** | | |
| **Всего за день:** | | **63.03** | **62.41** | **215.96** | **1 692.82** | | |

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.28 | 2.95 | 16.27 | 95.60 | 2 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7.11 | 7.40 | 34.87 | 235.18 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.77 | 2.18 | 11.25 | 76.32 | ТК№028 | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **11.16** | **12.53** | **62.39** | **407.10** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7.00 | ТК№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 4.94 | 4.01 | 20.54 | 138.29 | 81 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 11.19 | 3.99 | 6.06 | 104.68 | 263 | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2.67 | 2.84 | 11.50 | 82.97 | 338 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.11 | 0.10 | 13.84 | 57.39 | ТК№042 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.90 | 66.00 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **22.89** | **11.94** | **76.69** | **507.33** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 12.45 | 11.11 | 10.37 | 191.07 | 282 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2.94 | 3.20 | 19.54 | 119.45 | 125 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4.05 | 3.22 | 28.72 | 159.85 | 464 | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК№022 | |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.50 | 56.50 | ТК№005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **23.94** | **20.23** | **73.73** | **577.87** | | |
| **Всего за день:** | | **57.99** | **44.70** | **212.81** | **1 492.30** | | |

# 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.87 | 3.62 | 10.28 | 89.90 | 3 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5.75 | 6.67 | 28.72 | 197.49 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.65 | 2.23 | 10.21 | 72.13 | ТК№040 | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **12.27** | **12.52** | **49.21** | **359.52** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.38 | 0.00 | 1.30 | 7.00 | ТК№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5 | 4.16 | 4.97 | 12.25 | 112.87 | 77 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 16.98 | 9.29 | 2.72 | 181.86 | 34 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 150 | 2.52 | 6.79 | 13.88 | 132.65 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.76 | 0.04 | 21.65 | 90.68 | 406 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2.04 | 0.24 | 12.72 | 61.20 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.88 | 65.90 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **28.72** | **22.08** | **77.40** | **652.16** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17.92 | 11.72 | 16.33 | 247.69 | 237 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0.96 | 2.48 | 6.61 | 52.72 | 367 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.91 | 5.09 | 9.78 | 110.00 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4.52 | 8.33 | 35.88 | 236.36 | 467 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **30.11** | **27.82** | **76.10** | **684.77** | | |
| **Всего за день:** | | **71.10** | **62.42** | **202.71** | **1 696.45** | | |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.55 | 8.83 | 10.36 | 127.20 | 1 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.45 | 2.52 | 3.03 | 40.47 | 10 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15.39 | 20.76 | 2.78 | 259.70 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.67 | 3.03 | 11.19 | 87.78 | ТК№043 | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **22.06** | **35.14** | **27.36** | **515.15** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.60 | 0.45 | 15.45 | 70.50 | ТК № 002 | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.60** | **0.45** | **15.45** | **70.50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.43 | 2.53 | 3.90 | 41.00 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4.50 | 6.66 | 11.21 | 125.45 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11.48 | 16.35 | 11.33 | 238.37 | 305 | 2012 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2.41 | 5.60 | 15.46 | 121.75 | 324 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0.40 | 0.09 | 17.30 | 72.28 | ТК№045 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.90 | 66.00 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **22.80** | **32.18** | **82.70** | **715.85** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.96 | 4.49 | 0.27 | 61.30 | 213 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2.21 | 2.01 | 9.89 | 73.19 | 129 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.64 | 4.75 | 36.08 | 202.25 | ТК№018 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0.10 | 0.04 | 10.88 | 42.39 | 392 | 2012 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.50 | 56.50 | ТК№005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **15.41** | **13.99** | **72.22** | **486.63** | | |
| **Всего за день:** | | **60.87** | **81.76** | **197.73** | **1 788.13** | | |

# 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.55 | 8.83 | 10.36 | 127.20 | 1 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6.44 | 8.26 | 26.37 | 206.21 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.77 | 2.18 | 11.25 | 76.32 | ТК№028 | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **10.76** | **19.27** | **47.98** | **409.73** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | ТК№020 | |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.50** | **0.50** | **21.00** | **96.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0.40 | 0.05 | 0.85 | 6.50 | ТК№017 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4.24 | 6.42 | 8.18 | 110.22 | 57 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 15.73 | 0.60 | 0.47 | 69.82 | 228 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.28 | 0.75 | 1.19 | 14.85 | 354 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.15 | 5.06 | 21.35 | 143.93 | 335 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0.10 | 0.01 | 6.09 | 26.01 | ТК№038 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.50 | 0.60 | 10.30 | 52.40 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **753** | **27.10** | **13.69** | **59.03** | **474.73** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 14.28 | 12.53 | 12.86 | 224.87 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0.14 | 0.10 | 9.41 | 39.63 | ТК№047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.00 | 0.12 | 6.40 | 31.00 | ТК №003 | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 4.91 | 3.37 | 30.00 | 170.09 | 451 | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНД,УПАК. | 100 | 2.80 | 2.50 | 4.50 | 56.50 | ТК№005 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23.13** | **18.62** | **63.17** | **522.09** | | |
| **Всего за день:** | | **62.49** | **52.08** | **191.18** | **1 502.55** | | |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1.62 | 4.72 | 21.26 | 132.40 | 2 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4.91 | 6.76 | 29.88 | 200.73 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0.04 | 0.00 | 5.89 | 23.70 | 392 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **431** | **6.57** | **11.48** | **57.03** | **356.83** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.69 | 2.95 | 4.05 | 45.51 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4.38 | 7.35 | 10.49 | 128.21 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10.83 | 12.48 | 2.48 | 165.46 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.43 | 2.24 | 34.76 | 181.06 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0.14 | 0.10 | 9.41 | 39.63 | ТК№047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 51.00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.88 | 0.75 | 12.90 | 66.00 | ТК №004 | |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **25.05** | **26.07** | **84.69** | **676.87** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0.32 | 0.04 | 1.00 | 5.60 | ТК№015 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17.58 | 15.32 | 16.91 | 275.75 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.91 | 0.05 | 14.71 | 63.73 | ТК№044 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2.04 | 0.24 | 12.72 | 61.20 | ТК №003 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4.05 | 3.22 | 28.72 | 159.85 | 464 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **24.90** | **18.87** | **74.06** | **566.13** | | |
| **Всего за день:** | | **56.52** | **56.42** | **215.78** | **1 599.83** | | |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минералы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг |
| Итого за весь период | 638.62 | 606.30 | 1 946.97 | 15 987.47 | 5.84 | 503.91 | 24.48 | 92.40 | 11.65 | 12.14 | ###### |
| Среднее значение за период | 63.86 | 60.63 | 194.70 | 1 598.75 | 0.58 | 50.39 | 2.45 | 9.24 | 1.17 | 1.21 | 581.49 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.0 | 34.1 | 49.9 | | | | | | | | |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---|---|---|---|---|
| Сад 12 часов | 417 | 160 | 725 | 498 |