ГБДОУ № 143

ЗАВЕДУЮЩИЙ
---------- Каганец С.В.
УТВЕРЖДЕНО НА СОВЕТЕ
ПО ПИТАНИЮ № 5 ОТ 27.01. 2022
ПРИКАЗ №7 ОТ 27.01.2022

МЕНЮ

Ясли 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 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	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 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
							ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		

Утверждено
на совете по питанию
№ 5 от 27.01.2022
Приказ № 7
от 27.01.2022
Заведующий ГБДОУ №143
Каганец С.В.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	№ рецепт	Сборник
		Белк	Жир	Углево			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5,5	6,2	26,2	183,4	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	6,2	26,3	ТК№ 038	
Итого за прием пищи:	**378**	**7,1**	**15,1**	**42,8**	**337,0**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	ТК№ 010	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**70,5**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТК№ 009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И	150/1	4,1	4,5	7,8	88,4	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,2	5,7	2,6	101,7	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,4	4,1	15,5	108,4	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	6,6	27,9	ТК№ 025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**570**	**19,2**	**15,0**	**47,2**	**401,9**		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,1	19,8	26,6	353,1	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,2	20,9	ТК№ 030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,6	3,7	25,9	163,7	479	2008
Итого за прием пищи:	**380**	**24,7**	**23,7**	**64,1**	**568,6**		
Всего за день:		**51,7**	**54,3**	**168,8**	**1 378,0**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,5	0,6	10,3	52,4	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,2	23,1	163,6	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,6	68,8	ТК№ 026	
Итого за прием пищи:	**365**	**7,9**	**8,9**	**43,0**	**284,8**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	ТК№ 001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,	150/1	4,2	4,2	12,2	103,6	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	20,6	8,4	17,9	251,4	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	11,9	60,7	ТК№ 027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**541**	**27,8**	**13,6**	**57,6**	**495,6**		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,7	3,3	1,5	66,4	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,7	107,7	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,7	33,0	ТК№ 051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,6	1,6	26,7	138,9	477	2008
Итого за прием пищи:	**375**	**15,7**	**9,0**	**58,0**	**377,1**		
Всего за день:		**51,3**	**31,5**	**158,6**	**1 157,4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3,0	16,3	95,6	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	0,9	1,6	1,9	25,0	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,4	16,7	2,2	208,6	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,3	76,3	ТК№ 028	
Итого за прием пищи:	**360**	**17,3**	**23,4**	**31,6**	**405,6**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	ТК№ 002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	ТК№ 011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	150/1	4,2	6,2	5,7	98,5	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,2	15,3	3,5	211,9	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,1	5,4	27,8	184,5	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/1	0,1	0,0	7,6	29,5	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
Итого за прием пищи:	**590**	**26,9**	**27,1**	**52,0**	**560,9**		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,5	13,3	12,2	226,0	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,5	6,9	28,6	190,6	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,0	5,2	23,3	ТК№ 037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТК№ 005	
Итого за прием пищи:	**485**	**21,0**	**22,9**	**56,9**	**527,4**		
Всего за день:		**65,8**	**73,8**	**155,9**	**1 564,4**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5,0	7,3	20,4	167,8	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	11,2	87,6	ТК№ 029	
Итого за прием пищи:	**365**	**10,2**	**19,2**	**41,9**	**382,6**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,6	6,1	4,7	76,7	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	150/1	4,2	6,2	7,9	107,2	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,0	4,5	5,2	93,7	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,4	1,6	6,1	49,2	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,2	20,9	ТК№ 030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	51,6	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**580**	**17,0**	**19,1**	**47,5**	**438,6**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,9	11,7	16,4	247,7	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,4	82,8	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ТК№ 008	
Итого за прием пищи:	**370**	**24,7**	**17,7**	**46,1**	**451,8**		
Всего за день:		**51,9**	**56,0**	**135,5**	**1 273,0**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,5	0,6	10,3	52,4	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,6	20,1	158,8	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,6	68,8	ТК№ 026	
Итого за прием пищи:	**360**	**8,6**	**9,4**	**40,0**	**280,1**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	ТК № 002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	37,1	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/1	4,5	4,5	10,5	100,6	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,3	12,3	25,1	260,6	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0,1	12,3	53,1	ТК№ 031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	51,6	ТК№ 016	
Итого за прием пищи:	**550**	**20,1**	**20,3**	**62,9**	**517,8**		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	ТК№ 001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,0	8,5	23,3	193,5	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,0	0,0	5,1	21,2	ТК№ 024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,0	3,2	21,2	137,6	249	2014
Итого за прием пищи:	**393**	**13,6**	**11,9**	**57,8**	**395,2**		
Всего за день:		**42,9**	**41,9**	**176,2**	**1 263,6**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,3	3,0	16,3	95,6	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	6,6	27,0	190,1	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,3	76,3	ТК№ 028	
Итого за прием пищи:	**365**	**9,6**	**11,8**	**54,5**	**362,1**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	ТК№ 011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/1	4,6	3,7	19,3	129,0	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,4	2,8	4,6	76,3	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,7	4,6	11,9	100,2	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	47,8	ТК№ 032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**560**	**18,2**	**11,7**	**62,4**	**429,1**		
Полдник							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,7	11,1	9,0	178,2	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,4	4,1	15,5	108,4	322	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,2	20,9	ТК№ 030	
Итого за прием пищи:	**365**	**15,2**	**15,8**	**43,7**	**377,8**		
Всего за день:		**42,9**	**39,3**	**160,6**	**1 169,0**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	1,5	0,6	10,3	52,4	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,5	6,1	22,2	161,1	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,6	68,8	ТК№ 026	
Итого за прием пищи:	**365**	**8,5**	**8,8**	**42,1**	**282,3**		
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	ТК№ 011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ,	150/1	4,1	5,0	11,8	110,7	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	10,6	5,8	1,8	114,1	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,6	6,7	14,2	133,4	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,0	0,0	18,7	74,9	ТК№ 034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	**600**	**20,8**	**18,3**	**68,4**	**542,2**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,4	9,4	13,1	199,0	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,4	82,8	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,2	7,1	36,2	ТК№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	7,0	29,9	197,0	467	2008
Итого за прием пищи:	**375**	**23,3**	**20,4**	**57,6**	**514,9**		
Всего за день:		**52,6**	**47,6**	**168,1**	**1 339,4**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	40	1,2	2,1	2,5	33,4	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,3	13,9	1,9	173,7	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,0	11,2	87,6	ТК№ 029	
Итого за прием пищи:	**350**	**16,7**	**27,8**	**25,9**	**421,8**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	ТК№ 002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,6**	**0,5**	**15,5**	**70,5**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	2,1	3,1	33,5	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И	150/1	4,4	6,4	10,0	117,1	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,8	10,2	9,8	169,8	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,4	89,4	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,4	60,2	ТК№ 033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**555**	**18,7**	**23,4**	**62,9**	**540,4**		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,4	1,6	6,1	49,2	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	ТК№ 003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	ТК№ 008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/1	0,1	0,0	7,6	29,5	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТК№ 005	
Итого за прием пищи:	**475**	**13,2**	**11,7**	**51,4**	**372,6**		
Всего за день:		**49,2**	**63,4**	**155,5**	**1 405,3**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5,0	7,3	20,4	167,8	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	11,3	76,3	ТК№ 028	
Итого за прием пищи:	**365**	**9,3**	**18,3**	**42,0**	**371,3**		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	ТК№ 006	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,5**	**0,5**	**21,0**	**96,0**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТК№ 009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	150/1	4,2	6,2	7,9	107,2	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	12,0	0,5	0,4	53,2	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	14,9	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,1	117,3	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,0	0,0	5,1	21,2	ТК№ 024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,1	8,5	41,0	ТК№ 007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**598**	**21,7**	**12,4**	**48,6**	**399,2**		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,5	13,3	12,2	226,0	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	7,8	33,0	ТК№ 036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,2	5,1	16,0	122,4	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТК№ 005	
Итого за прием пищи:	**485**	**20,7**	**21,1**	**46,9**	**469,0**		
Всего за день:		**53,3**	**52,3**	**158,5**	**1 335,5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,6	8,8	10,4	127,2	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,2	23,1	163,6	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	6,0	24,2	ТК№ 035	
Итого за прием пищи:	**371**	**5,4**	**15,0**	**39,5**	**314,9**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,2	37,1	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/1	4,0	6,3	7,9	107,1	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,2	12,3	2,1	155,6	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,4	3,6	27,8	161,4	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	7,8	33,0	ТК№ 036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51,7	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	**575**	**21,0**	**25,5**	**67,3**	**585,2**		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	ТК№ 011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,1	13,2	13,5	229,2	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0,1	12,3	53,1	ТК№ 031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	ТК№ 003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,9	3,2	27,4	152,9	464	2008
Итого за прием пищи:	**375**	**20,0**	**16,5**	**60,6**	**471,8**		
Всего за день:		**46,4**	**57,0**	**167,3**	**1 371,9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность, ккал	Витамины						Минера льные веществ а
	Белки , г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Итого за весь период	508,0	517,2	1 605,0	13 257,4	5,24	414,51	18,13	71,80	10,05	9,59	4 503,75
Среднее значение за	50,8	51,7	160,5	1 325,7	0,52	41,45	1,81	7,18	1,01	0,96	450,38
Содержание белков,	15,3	35,1	49,6								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	145	572	408