



Согласовано:

Заведующий ГБДОУ №

Заведующий ГБДОУ №... Романюк С.Н.

«...» 2025 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г.Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием**

1 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 МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8	189	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	67	ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	039	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82	ТТК
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	006	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>		

3 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 МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0	65	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	259	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	436	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8	249	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,1</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>		

4 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	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СПИРОЩИМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7	269	ТТК
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	442	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	204	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	190	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	73	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2	282	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,4</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СЫР ПОРЦИЯМИ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	477	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>476</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0	81	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	263	ТТК
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	338	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7	282	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>		

7 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	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	50	0,4	0,1	4,5	41,3	302	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,7	30,6	179,1	76	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	045	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	471	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	204	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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 МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	77	ТТК
БЕФСТРОГАНОВ	70	6,4	8,4	7,0	102,0	257	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0	205	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	042	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ( СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	006	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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 СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,8</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	228	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5	451	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,1</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</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 ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189,	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	84	ТТК
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	310	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	298	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	464	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за весь период	486,0	540,2	#####	#####		
Среднее значение за период	48,6	54,0	234,9	1 620,0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,0	58,0			

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

Возраст детей	Завтра	II Завтрак	Обед	Уплотненный
САД 12 часов	433	113	696	495

\*Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания ( № рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г - 284 страницы.