

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО "Северная Столица"



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>432</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>645,04</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>34,54</b>	<b>23,03</b>	<b>76,86</b>	<b>552,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,50</b>	<b>55,85</b>	<b>221,36</b>	<b>1624,64</b>		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>17,80</b>	<b>51,50</b>	<b>351,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТК№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	ТК№041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>27,10</b>	<b>27,29</b>	<b>69,20</b>	<b>661,40</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>16,42</b>	<b>6,2</b>	<b>71,82</b>	<b>513,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,14</b>	<b>51,53</b>	<b>210,32</b>	<b>1603,40</b>		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>342,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,30	14,90	196,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>24,42</b>	<b>26,02</b>	<b>78,90</b>	<b>662,70</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	314,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	ТК№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,72</b>	<b>19,31</b>	<b>53,90</b>	<b>525,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,84</b>	<b>74,03</b>	<b>182,70</b>	<b>1600,80</b>		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,30</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>22,58</b>	<b>24,15</b>	<b>78,10</b>	<b>620,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	252	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	ТК№018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32,09</b>	<b>19,03</b>	<b>64,23</b>	<b>531,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,67</b>	<b>58,72</b>	<b>209,73</b>	<b>1601,20</b>		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,92</b>	<b>22,00</b>	<b>53,70</b>	<b>378,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,64</b>	<b>20,25</b>	<b>60,80</b>	<b>662,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>454</b>	<b>8,42</b>	<b>19,80</b>	<b>87,32</b>	<b>517,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,58</b>	<b>62,55</b>	<b>217,32</b>	<b>1628,90</b>		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,40</b>	<b>12,80</b>	<b>63,50</b>	<b>378,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРОНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТК№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,04</b>	<b>21,77</b>	<b>83,90</b>	<b>612,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>579</b>	<b>29,24</b>	<b>26,93</b>	<b>73,21</b>	<b>567,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,64</b>	<b>61,74</b>	<b>238,41</b>	<b>1637,00</b>		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	165,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,00	7,00	102,00	ТК№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,41</b>	<b>13,85</b>	<b>64,94</b>	<b>667,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	60,90	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,49</b>	<b>14,24</b>	<b>76,60</b>	<b>513,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,44</b>	<b>59,59</b>	<b>185,54</b>	<b>1609,80</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,59</b>	<b>17,70</b>	<b>50,60</b>	<b>349,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	ТК№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>30,62</b>	<b>20,13</b>	<b>81,50</b>	<b>660,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,10	28,80	132,00	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>29,80</b>	<b>22,60</b>	<b>68,70</b>	<b>528,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,97</b>	<b>60,67</b>	<b>218,60</b>	<b>1616,20</b>		



9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,74</b>	<b>16,20</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>27,50</b>	<b>15,60</b>	<b>63,12</b>	<b>599,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	ТК№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9,00	36,30	201,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,82</b>	<b>26,14</b>	<b>81,74</b>	<b>567,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,56</b>	<b>58,44</b>	<b>209,96</b>	<b>1619,90</b>		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>24,60</b>	<b>18,87</b>	<b>91,02</b>	<b>629,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№056	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,00</b>	<b>23,84</b>	<b>80,42</b>	<b>554,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,56</b>	<b>52,55</b>	<b>246,64</b>	<b>1618,20</b>		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи принт 2012. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности, 2012 г,

- Сборник технологических карт рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014г

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

# МЕНЮ

## Сад 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
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 МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОВЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, 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	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	РАТУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 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	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 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 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	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
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	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	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	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	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50

