

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детского сада
Центрального района СПб
Тимофеева Н.Н.

Утверждаю

Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
Левин Д.А.
12.01.2026 г.

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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,02	8,10	34,15	256,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№034	
Итого за прием пищи:	423	10,38	12,20	49,67	369,90		
II Завтрак							
БАНАН	100	2,80	3,10	13,50	93,10	ТК№035	
Итого за прием пищи:	100	2,80	3,10	13,50	93,10		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	5,00	ТК№036	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/9/10/1	4,54	7,00	15,00	141,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	95,20	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	4,90	27,00	163,70	322	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	2,20	2,70	20,70	115,90	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТК№006	
Итого за прием пищи:	725	19,32	21,80	87,78	624,40		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,50	10,50	20,00	204,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,00	40,00	ТК№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	ТК№029	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,37	6,37	35,10	223,20	479	2008
Итого за прием пищи:	490	15,91	17,11	77,80	528,30		
Всего за день:		48,41	54,21	228,75	1615,70		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	5,50	13,30	120,80	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,57	4,15	27,90	162,80	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	92,40	ТК№038	
Итого за прием пищи:	420	11,29	12,45	54,80	376,00		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	2,60	2,90	12,40	86,10	ТК№039	
Итого за прием пищи:	100	2,60	2,90	12,40	86,10		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	10,80	ТК№040	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	189/10/1	4,20	5,20	14,30	120,80	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	10,30	15,00	33,00	308,20	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	92,60	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	40,90	ТК№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	ТК№012	
Итого за прием пищи:	665	18,04	21,23	87,40	612,90		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	6,30	5,46	0,30	75,50	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,33	4,87	20,50	127,20	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	ТК№013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№014	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,28	5,88	24,60	172,44	477	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	ТК№022	
Итого за прием пищи:	510	15,81	17,31	75,90	522,54		
Всего за день:		47,74	53,89	230,50	1597,54		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	1,00	6,00	39,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,40	7,00	15,00	144,60	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	ТК№041	
Итого за прием пищи:	410	11,10	12,50	50,50	358,90		
II Завтрак							
МАНДАРИН	100	2,70	3,00	13,00	89,80	ТК№042	
Итого за прием пищи:	100	2,70	3,00	13,00	89,80		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	6,80	ТК№043	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	184/10/5/1	5,50	8,20	9,80	135,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	35/35	7,90	8,70	9,50	147,90	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	4,00	37,00	196,50	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	15,20	61,30	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТК№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	ТК№012	
Итого за прием пищи:	605	19,14	21,52	86,86	617,70		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	3,50	6,70	14,20	131,10	298	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	53,90	14	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	ТК№020	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	ТК№029	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,75	7,20	40,50	253,80	467	2008
Итого за прием пищи:	485	15,86	18,60	77,40	540,50		
Всего за день:		48,80	55,62	227,76	1606,90		

4 день

4 ДЕНЬ							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TK№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,00	5,00	28,00	173,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	106,40	TK№044	
Итого за прием пищи:	410	11,04	12,30	50,60	357,30		
II Завтрак							
БАНАН	100	2,80	3,10	13,50	93,10	TK№035	
Итого за прием пищи:	100	2,80	3,10	13,50	93,10		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	5,00	8,50	82,20	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	184/10/5/1	5,60	8,30	10,30	138,30	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6,10	5,30	20,10	152,50	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,20	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,00	40,00	TK№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	TK№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,30	TK№045	
Итого за прием пищи:	726	19,34	21,74	86,90	620,60		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	2,99	3,05	15,75	102,41	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,90	2,30	6,50	50,30	TK№046	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,90	4,00	9,70	86,40	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,70	3,60	25,00	143,20	TK№047	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	4,50	5,00	4,50	81,00	TK№024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,30	TK№045	
Итого за прием пищи:	575	16,29	18,85	76,95	542,61		
Всего за день:		49,47	55,99	227,95	1613,61		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	5,50	13,30	120,80	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	3,50	4,00	26,80	157,20	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	92,40	ТК№038	
Итого за прием пищи:	420	11,22	12,30	53,70	370,40		
II Завтрак							
ГРУША	100	2,60	2,90	12,40	86,10	ТК№048	
Итого за прием пищи:	100	2,60	2,90	12,40	86,10		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	5,75	12,00	109,20	ТК№049	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,40	2,30	13,50	92,30	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	5,40	8,50	32,00	226,10	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	15,00	61,40	ТК№050	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТК№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	ТК№012	
Итого за прием пищи:	710	19,71	21,77	86,86	622,20		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	6,80	ТК№043	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7,60	10,50	26,25	229,90	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТК№019	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	6,30	6,72	33,60	219,46	458	2012
Итого за прием пищи:	528	15,44	17,34	76,03	522,76		
Всего за день:		48,97	54,31	228,99	1601,46		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TK№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,20	7,40	25,00	191,40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	TK№041	
Итого за прием пищи:	410	10,40	11,90	54,50	366,70		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	2,74	2,91	12,57	87,40	TK№051	
Итого за прием пищи:	180	2,74	2,91	12,57	87,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	6,80	TK№043	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	190/10	3,60	3,90	20,00	129,50	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	210,50	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	42,30	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	92,40	TK№052	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	TK№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	TK№033	
Итого за прием пищи:	705	19,13	21,51	91,20	635,00		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5,86	6,08	14,40	133,56	282	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,33	4,87	20,50	127,20	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	TK№013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	TK№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,30	TK№045	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	4,50	5,00	4,50	81,00	TK№024	
Итого за прием пищи:	755	15,43	17,19	74,70	513,06		
Всего за день:		47,70	53,51	232,97	1602,16		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	1,00	6,00	39,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,40	7,00	15,00	144,60	214	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	92,60	441	2008
Итого за прием пищи:	410	10,74	12,34	50,00	354,10		
II Завтрак							
ГРУША	100	2,60	2,90	12,40	86,10	ТК№048	
Итого за прием пищи:	100	2,60	2,90	12,40	86,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,00	3,94	35,50	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185/10/5	4,50	6,20	12,40	123,40	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,00	3,20	15,80	124,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	7,60	22,00	166,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,10	10,00	42,30	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	ТК№022	
Итого за прием пищи:	700	19,19	20,10	87,54	607,70		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	5,00	9,00	7,30	130,20	ТК№053	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,20	129	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	ТК№020	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	ТК№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,23	5,23	29,30	184,88	479	2008
Итого за прием пищи:	500	16,35	17,24	79,80	539,38		
Всего за день:		48,88	52,58	229,74	1587,28		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	5,50	13,30	120,80	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,57	4,15	27,90	162,80	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	92,40	ТК№038	
Итого за прием пищи:	420	11,29	12,45	54,80	376,00		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	2,74	2,91	12,57	87,40	ТК№051	
Итого за прием пищи:	180	2,74	2,91	12,57	87,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	6,80	ТК№043	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	189/10/1	5,30	3,90	17,10	124,70	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	8,50	10,00	15,30	185,20	120	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	130	2,00	5,80	24,20	157,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	1,00	1,30	15,00	75,70	ТК№054	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,35	30,60	ТК№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	ТК№012	
Итого за прием пищи:	680	19,30	21,62	86,95	619,60		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	2,99	3,05	15,75	102,41	237	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	2,80	5,50	25,00	160,70	ТК№055	
МАНДАРИН	100	2,70	3,00	13,00	89,80	ТК№042	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	4,50	5,00	4,50	81,00	ТК№024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	ТК№033	
Итого за прием пищи:	590	15,62	17,60	76,35	526,31		
Всего за день:		48,95	54,58	230,67	1609,31		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TK№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,50	6,00	31,00	196,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	13,70	87,60	TK№041	
Итого за прием пищи:	410	10,54	12,50	51,70	361,50		
II Завтрак							
БАНАН	100	2,80	3,10	13,50	93,10	TK№035	
Итого за прием пищи:	100	2,80	3,10	13,50	93,10		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	5,00	TK№036	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	184/10/5/1	5,60	8,30	10,30	138,30	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	7,70	4,50	9,20	108,10	228	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,10	7,00	33,50	205,40	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	TK№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	TK№022	
Итого за прием пищи:	718	19,74	20,84	87,90	619,40		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	3,50	6,70	14,20	131,10	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	0,50	1,76	13,20	354	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,90	4,00	9,70	86,40	434	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	TK№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,30	TK№045	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	5,30	5,78	28,00	185,20	451	2008
Итого за прием пищи:	565	16,46	18,12	81,86	556,30		
Всего за день:		49,54	54,56	234,96	1630,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TK№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,00	5,00	28,00	173,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	106,40	TK№044	
Итого за прием пищи:	410	11,04	12,30	50,60	357,30		
II Завтрак							
МАНДАРИН	100	2,70	3,00	13,00	89,80	TK№042	
Итого за прием пищи:	100	2,70	3,00	13,00	89,80		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	5,75	12,00	109,20	TK№049	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185/10/5	2,10	5,00	9,10	89,80	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,80	2,50	9,30	78,90	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	1,80	2,80	26,80	139,60	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,10	10,00	42,30	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	TK№006	
Итого за прием пищи:	725	19,71	21,55	88,40	626,40		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	6,80	TK№043	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,00	11,00	13,00	179,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	15,00	61,40	TK№050	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№014	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,12	7,00	36,17	236,13	464	2008
Итого за прием пищи:	525	16,58	18,20	76,07	534,33		
Всего за день:		50,03	55,05	228,07	1607,83		