

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детского сада Центрального района
г. Санкт-Петербург
И. А. Тимофеева



Утверждаю

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



12.01.2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 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			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TKN№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,80	5,10	28,30	178,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/5/3	0,10	0,00	5,10	20,80	TKN№001	
Итого за прием пищи:	358	8,14	9,20	40,40	277,00		
II Завтрак							
БАНАН	95	1,40	1,30	7,50	47,30	TKN№002	
ВАФЛИ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	TKN№003	
Итого за прием пищи:	105	2,16	2,30	10,50	71,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	4,00	TKN№004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	3,20	5,10	10,00	98,70	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,58	4,80	2,48	71,40	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	21,60	131,00	322	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	1,98	2,43	18,63	104,30	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	40,90	TKN№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	TKN№006	
Итого за прием пищи:	611	15,24	17,01	72,21	502,90		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	5,75	8,45	15,00	159,05	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,00	24,00	TKN№007	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	40,90	TKN№005	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,23	5,23	29,25	184,88	479	2008
Итого за прием пищи:	430	12,34	13,84	58,75	408,83		
Всего за день:		37,88	42,35	181,86	1260,03		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TKN№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	4,13	9,98	90,60	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,18	3,50	18,90	115,80	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3,02	2,22	10,20	72,90	TKN№008	
Итого за прием пищи:	350	8,59	9,85	39,08	279,30		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	95	1,30	1,30	7,00	44,90	TKN№009	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	TKN№010	
Итого за прием пищи:	105	2,06	2,30	10,00	68,90		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	8,50	TKN№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,10	10,30	90,90	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	8,24	12,00	26,40	246,60	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	40,90	TKN№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	TKN№012	
Итого за прием пищи:	546	14,78	17,06	72,70	503,50		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	5,00	4,48	0,24	61,30	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	0,26	3,90	16,40	101,70	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	TKN№013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№014	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,28	5,88	24,60	172,44	477	2008
Итого за прием пищи:	445	12,64	14,56	58,94	417,34		
Всего за день:		38,07	43,77	180,72	1269,04		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	0,60	5,00	29,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,80	4,50	9,00	91,70	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,60	2,27	12,00	78,80	TK№015	
Итого за прием пищи:	350	8,70	9,47	41,80	287,20		
II Завтрак							
МАНДАРИН	95	1,18	0,90	5,00	32,80	TK№016	
ПРЯНИКИ	10	0,90	1,50	5,00	37,10	TK№017	
Итого за прием пищи:	105	2,08	2,40	10,00	69,90		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,20	TK№018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,20	6,30	7,70	104,30	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	25/25	5,64	6,21	6,79	105,60	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,38	31,31	166,20	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,00	10,00	40,30	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	TK№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	TK№012	
Итого за прием пищи:	546	14,96	16,51	70,86	491,80		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	2,80	5,00	8,96	92,00	298	2012
СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,30	2,96	0,00	35,80	14	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	TK№020	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№014	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	5,63	6,00	33,75	211,50	467	2008
Итого за прием пищи:	425	12,55	14,17	63,31	430,90		
Всего за день:		38,29	42,55	185,97	1279,80		

4 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
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,00	2,60	19,00	107,40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,40	2,90	13,50	93,70	TKN№021	
Итого за прием пищи:	350	8,64	9,60	39,50	279,00		
II Завтрак							
БАНАН	95	1,40	1,30	7,50	47,30	TKN№002	
ВАФЛИ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	TKN№003	
Итого за прием пищи:	105	2,16	2,30	10,50	71,30		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	4,00	6,80	65,60	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	150/10/5/1	4,60	6,20	8,70	109,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	4,58	3,98	19,00	130,10	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	4,80	41,60	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,00	24,00	TKN№007	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	TKN№022	
Итого за прием пищи:	615	15,28	16,78	68,70	486,80		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,56	2,85	13,50	89,90	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	35	0,90	0,70	6,50	35,90	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,61	3,60	8,73	77,80	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,52	2,00	19,00	100,10	TKN№023	
ЙОГУРТ в инд. упаковке	100	4,50	5,00	4,50	81,00	TKN№024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	TKN№012	
Итого за прием пищи:	500	13,17	14,65	59,93	424,30		
Всего за день:		39,25	43,33	178,63	1261,40		

5 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 СЫРОМ	30	3,39	4,13	9,98	90,60	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,20	3,00	18,90	111,40	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3,02	2,22	10,20	72,90	TK№008	
Итого за прием пищи:	350	8,61	9,35	39,08	274,90		
II Завтрак							
ГРУША	95	1,40	1,35	6,80	45,00	TK№025	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	TK№010	
Итого за прием пищи:	105	2,16	2,35	9,80	69,00		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,08	3,68	0,24	50,40	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	1,88	4,60	9,60	87,30	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	2,95	1,75	13,90	83,20	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	4,05	6,38	24,00	169,60	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	24,40	TK№026	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	TK№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	TK№012	
Итого за прием пищи:	575	15,36	17,03	67,60	485,10		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,20	TK№018	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	160	6,08	8,40	21,00	183,90	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/5/3	0,10	0,00	5,10	20,80	TK№001	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	TK№019	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,27	5,76	24,80	188,11	458	2012
Итого за прием пищи:	453	12,77	14,28	58,26	428,61		
Всего за день:		38,90	43,01	174,74	1257,61		

6 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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,00	5,00	13,70	115,80	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,60	2,27	12,00	78,80	ТК№015	
Итого за прием пищи:	350	8,00	9,37	41,50	282,30		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	2,10	2,28	9,95	68,70	ТК№027	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,28	9,95	68,70		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,20	ТК№018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	101,40	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	158,10	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	38,90	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	76,90	ТК№028	
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:	575	14,40	16,50	69,50	484,10		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	4,80	4,90	12,00	111,30	282	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	0,26	3,90	16,40	101,70	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	30,90	ТК№013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,10	ТК№029	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	ТК№012	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	4,50	5,00	4,50	81,00	ТК№024	
Итого за прием пищи:	495	13,08	14,64	60,40	425,60		
Всего за день:		37,58	42,79	181,35	1260,70		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		TKN№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	77,90	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	0,60	5,00	29,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,80	4,50	9,00	91,70	214	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,57	0,23	20,78	87,50	441	2008
Итого за прием пищи:	350	8,51	9,43	41,78	286,10		
II Завтрак							
ГРУША	95	1,40	1,35	6,80	45,00	TKN№025	
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	TKN№010	
Итого за прием пищи:	105	2,16	2,35	9,80	69,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	1,60	3,15	28,40	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,10	5,00	9,80	96,60	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	6,86	2,74	13,54	106,30	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,76	5,57	16,13	121,70	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,29	0,08	8,33	35,20	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	40,90	TKN№005	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	TKN№006	
Итого за прием пищи:	565	15,21	15,75	69,75	481,70		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	3,10	6,90	4,00	90,50	TKN№030	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	4,80	41,60	129	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	10,00	40,60	TKN№020	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№014	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	TKN№006	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	4,18	4,18	23,40	147,90	479	2008
Итого за прием пищи:	435	12,60	13,49	63,10	424,20		
Всего за день:		38,48	41,02	184,43	1261,00		

8 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 СЫРОМ	30	3,39	4,13	9,98	90,60	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,18	3,50	18,90	115,80	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	3,02	2,22	10,20	72,90	ТК№008	
Итого за прием пищи:	350	8,59	9,85	39,08	279,30		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	2,10	2,28	9,95	68,70	ТК№027	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,28	9,95	68,70		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,20	ТК№018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,00	3,30	10,60	88,10	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	6,07	7,14	10,93	132,30	120	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	1,69	4,91	20,48	132,90	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	160	0,80	1,04	11,50	58,60	ТК№031	
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:	561	15,30	17,05	70,71	497,60		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,56	2,85	13,50	89,90	237	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	1,80	4,20	17,00	113,00	ТК№032	
МАНДАРИН	95	1,18	0,90	5,00	32,80	ТК№016	
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	
	530	12,67	14,00	58,10	409,10		
		38,66	43,18	177,84	1254,70		

9 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 ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	5,30	13,00	117,30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,60	2,27	12,00	78,80	ТК№015	
Итого за прием пищи:	350	8,40	9,67	40,80	283,80		
II Завтрак							
БАНАН	95	1,40	1,30	7,50	47,30	ТК№002	
ВАФЛИ	10	0,76	1,00	3,00	24,00	ТК№003	
Итого за прием пищи:	105	2,16	2,30	10,50	71,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	4,00	ТК№004	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ	150/10/5/1	4,60	6,20	8,70	109,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	5,50	3,21	6,57	77,20	228	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,68	5,60	26,80	164,30	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/5/3	0,10	0,00	5,10	20,80	ТК№001	
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:	598	15,38	15,81	68,77	478,90		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	2,80	5,00	8,96	92,00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,15	0,33	1,17	8,30	354	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,61	3,60	8,73	77,80	434	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№023	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТК№006	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,24	4,62	23,10	150,90	451	2008
Итого за прием пищи:	465	13,00	14,35	62,86	432,60		
Всего за день:		38,94	42,13	182,93	1266,60		

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	150	2,00	2,60	19,00	107,40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,40	2,90	13,50	93,70	TK№021	
Итого за прием пищи:	350	8,64	9,60	39,50	279,00		
II Завтрак							
МАНДАРИН	95	1,18	0,90	5,00	32,80	TK№016	
ПРЯНИКИ	10	0,90	1,50	5,00	37,10	TK№017	
Итого за прием пищи:	105	2,08	2,40	10,00	69,90		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,08	3,68	0,24	50,40	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	1,88	4,60	9,60	87,30	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,70	3,00	7,05	62,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	3,43	1,79	6,64	56,40	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,52	2,37	22,68	118,10	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,29	0,08	8,33	35,20	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	TK№019	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,60	TK№012	
Итого за прием пищи:	585	15,00	16,14	68,60	479,60		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,20	TK№018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	4,50	8,50	10,40	136,10	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	24,40	TK№026	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№014	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	6,10	6,00	31,00	202,40	464	2008
Итого за прием пищи:	435	12,90	14,70	58,80	419,10		
Всего за день:		38,62	42,84	176,90	1247,60		