УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания
_____ А.В. Барабанщиков
"___" _____ 2021 г

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 24 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		ТК№	год издания
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**428**	**10,56**	**12,40**	**50,52**	**360,40**		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	121,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	4,90	19,50	134,30	322	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	171,00	ТК№052	
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	
Итого за прием пищи:	**726**	**23,78**	**22,50**	**60,28**	**661,20**		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	4,00	9,70	126,00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**13,20**	**6,30**	**38,95**	**270,00**		
Ужин							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
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	1,8	0,80	12,80	65,50	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**436**	**23,50**	**19,50**	**65,30**	**354,50**		
2 ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	**435**	**2008**
Итого за прием пищи:	**180**	**5,40**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 1-й день:		**64,74**	**57,90**	**204,30**	**1797,90**		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рец.**	**Сборник**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	**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	**ТКN№040**	
Итого за прием пищи:	**425**	**12,79**	**20,10**	**54,80**	**374,00**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	**368**	**2012**
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,90**	**44,20**		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	**ТКN№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	**441**	**2008**
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	41,30	**ТКN№003**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	**ТКN№004**	
Итого за прием пищи:	**671**	**27,04**	**27,23**	**68,70**	**658,60**		
Полдник							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	**442**	**2008**
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,80	6,40	0,40	210,00	**477**	**2008**
Итого за прием пищи:	**250**	**3,76**	**6,64**	**18,20**	**288,00**		
Ужин							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	**246**	**2012**
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0,40	0,09	30,60	95,00	**333**	**2008**
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	21,60	**ТКN№**	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	**ТКN№016**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	**ТКN№021**	
Итого за прием пищи:	**480**	**12,60**	**1,65**	**61,40**	**377,50**		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,2	1,80	7,60	72,00	**435**	**2008**
Итого за прием пищи:	180	**3,2**	**1,80**	**7,60**	**72,00**		
Всего за 2-й день:		**59,79**	**57,82**	**220,60**	**1814,30**		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**410**	**21,10**	**28,20**	**34,40**	**341,50**		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,81	0,31	11,54	53,00	ТК№053	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,81**	**0,31**	**11,54**	**53,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	ТК№054	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,30	4,90	188,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	393	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	
Итого за прием пищи:	**761**	**36,42**	**36,02**	**68,90**	**662,70**		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,93	8,30	207,30	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	20,00	76,00	284	2014
Итого за прием пищи:	**250**	**3,60**	**5,93**	**28,30**	**283,30**		
Ужин							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0,00	24,00	14	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	163,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	ТК№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	ТК№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	**450**	**23,43**	**21,62**	**56,60**	**378,50**		
2 ужин							
БИОКЕФИР	180	3,75	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**3,75**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 3-й день:		**89,11**	**95,08**	**206,94**	**1774,80**		

4 день							
Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рец	

блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	№ рец.	
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТКN№043	
Итого за прием пищи:	**415**	**13,04**	**15,30**	**49,60**	**372,00**		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТКN№006	
Итого за прием пищи:	100	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**		
Обед							
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	131,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	180,00	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	ТКN№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	ТКN№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,20	ТКN№056	
Итого за прием пищи:	**731**	**23,34**	**24,34**	**82,80**	**648,40**		
Полдник							
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТКN№005	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,02	25,00	102,00	376	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,70	3,50	30,20	100,10	ТКN№057	
Итого за прием пищи:	**315**	**5,86**	**6,02**	**59,70**	**258,60**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,70	9,00	16,10	156,60	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,90	2,30	6,50	17,50	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	105,60	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**450**	**27,6**	**16,5**	**53**	**378,6**		
2 ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**5,40**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 4-й день:		**76,74**	**65,66**	**273,30**	**1809,40**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	ТКN№026	
Итого за прием пищи:	**420**	**13,92**	**22,00**	**53,70**	**378,00**		
II Завтрак							

ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,30	47,00	ТКN№058	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,33**	**10,30**	**47,00**		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	**213**	**2008**
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,75	3,50	112,00	**33**	**2012**
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	**83**	**2012**
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	**291**	**2012**
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	50,00	ТКN№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТКN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТКN№004	
Итого за прием пищи:	**720**	**22,63**	**29,27**	**68,66**	**653,90**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,1	5,46	29,30	202,00	**458**	**2012**
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	442	**2008**
Итого за прием пищи:	**250**	**10,06**	**5,70**	**47,06**	**280,00**		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,48	0,08	1,54	7,31	ТКN№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7,10	11,20	38,50	263,00	**208**	**2012**
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТКN№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТКN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТКN№004	
Итого за прием пищи:	**454**	**9,82**	**11,90**	**62,62**	**376,21**		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,24	1,80	7,60	72,00	**435**	**2008**
Итого за прием пищи:	**180**	**3,24**	**1,80**	**7,60**	**72,00**		
Всего за 5-й день:		**60,07**	**71,00**	**249,94**	**1807,11**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	Сборник
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
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	224,00	**189**	**2008**
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТКN№028	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,40**	**12,80**	**63,50**	**376,00**		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	**442**	**2008**
Итого за прием пищи:	180	**0,96**	**0,24**	**17,76**	**78,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТКN№054	

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	161,00	**81**	**2012**
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	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	104,40	**ТК№042**	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	**ТК№055**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	**ТК№021**	
Итого за прием пищи:	**720**	**19,13**	**22,11**	**91,22**	**662,50**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	26,04	174,00	**ТК№057**	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1	0,05	10,10	41,60	**392**	**2012**
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	**ТК№005**	
Итого за прием пищи:	**285**	**7,80**	**8,85**	**40,64**	**272,10**		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,01	0,00	0,03	9,00	**ТК№055**	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	99,30	**282**	**2012**
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	81,00	**125**	**2008**
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	101,00	**ТК№022**	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	**ТК№016**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,32	36,80	**ТК№021**	
Итого за прием пищи:	**445**	**24,80**	**18,60**	**55,42**	**378,10**		
2 ужин							
БИОКЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	**435**	**2008**
Итого за прием пищи:	**180**	**5,40**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 6-й день:		**69,49**	**65,60**	**275,74**	**1822,50**		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность,**	**№ рецептуры**	**Сборник**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	**1**	**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**
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	**ТК№029**	
Итого за прием пищи:	**410**	**23,94**	**31,00**	**28,50**	**358,50**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,30	47,00	**ТК№058**	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,33**	**10,30**	**47,00**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	**40**	**2012**
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	159,00	**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	**376**	**2012**
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	**ТКN№016**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	**ТКN№021**	
Итого за прием пищи:	**715**	**25,41**	**13,85**	**64,94**	**661,30**		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	**442**	**2008**
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,22	3,22	40,95	201,60	**479**	**2008**
Итого за прием пищи:	**250**	**11,18**	**3,46**	**58,75**	**279,60**		
Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	4,1	7,40	11,40	102,00	**ТКN№058**	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,3	2,00	9,80	108,40	**129**	**2008**
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,12	0,00	8,20	33,60	**393**	**2012**
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	**ТКN№016**	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	**ТКN№021**	
Итого за прием пищи:	**460**	**10,02**	**10,40**	**52,80**	**360,50**		
2 ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	**435**	**2008**
Итого за прием пищи:	**180**	**5,40**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 7-й день:		**76,35**	**62,04**	**222,49**	**1762,70**		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	**3**	**2012**
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	205	5,70	2,70	33,70	232,00	**189**	**2008**
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	**ТКN№026**	
Итого за прием пищи:	**415**	**12,29**	**12,40**	**57,30**	**378,00**		
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	**442**	**2008**
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	**ТКN№054**	
СУА КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,00	4,40	16,00	159,90	**81**	**2012**
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	21,40	11,00	3,30	231,60	**120**	**2014**
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	**344**	

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	284	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,35	30,60	ТКN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	ТКN№004	
Итого за прием пищи:	**711**	**32,28**	**22,92**	**66,05**	**661,90**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	2,24	174,02	ТКN№057	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТКN№035	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТКN№005	
Итого за прием пищи:	**311**	**7,70**	**8,80**	**15,14**	**264,52**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,70	9,00	16,10	156,60	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,40	3,60	8,82	89,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТКN№ 052	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,89	0,88	13,50	74,00	ТКN№004	
Итого за прием пищи:	**490**	**25,79**	**13,68**	**45,92**	**357,60**		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,2	1,80	7,60	72,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	**3,2**	**1,80**	**7,60**	**72,00**		
Всего за 8-й день:		**82,22**	**59,84**	**209,81**	**1812,02**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,70	9,70	24,40	211,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТКN№028	
Итого за прием пищи:	**420**	**13,82**	**17,60**	**46,50**	**377,70**		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТКN№006	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	70	0,53	0,00	0,90	6,50	ТКN№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	174,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	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	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТКN№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**733**	**27,99**	**14,84**	**66,54**	**655,20**		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008

ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9,00	36,30	201,00	451	2008
Итого за прием пищи:	**255**	**4,46**	**9,24**	**54,1**	**279,00**		
Ужин							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,60	13,60	12,10	162,00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,50	1,76	27,20	354	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТКN№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,96	15,40	78,60	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**450**	**18,38**	**16,30**	**50,18**	**362,60**		
2 ужин							
БИОКЕФИР	180	3,75	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**3,75**	**3,00**	**7,20**	**55,80**		
Всего за 9-й день:		**41,91**	**46,64**	**178,98**	**1826,30**		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**№ рецептуры**	
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,50	9,40	82,70	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,10	6,80	27,90	267,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	ТКN№035	
Итого за прием пищи:	**426**	**9,42**	**12,30**	**44,30**	**377,70**		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,81	0,31	11,54	53,00	ТКN№053	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,81**	**0,31**	**11,54**	**53,00**		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,75	3,50	112,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	109,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	115,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,80	4,70	37,10	120,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,00	7,00	39,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТКN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,60	10,32	52,40	ТКN№012	
Итого за прием пищи:	**760**	**32,73**	**31,25**	**91,22**	**661,90**		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	ТК № 054	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,32	9,94	34,72	188,00	464	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**5,92**	**10,18**	**56,72**	**231,00**		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,25	7,00	ТКN№054	

Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Сад 24 часа)

№ п/п	Наименование товаров	Кол-во, кг
1.	Апельсины свежие, в/с	0,075
2.	Бананы свежие	0,428
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,800
4.	Биокефир	0,180
5.	Ванилин	0,000073
6.	Варенье стерилизованное	0,055
7.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	0,037
8.	Горох шлифованный целый	0,014
9.	Горошек зеленый консервы	0,213
10.	Груши свежие	0,222
11.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,033
12.	Дрожжи хлебопекарные сушеные	0,0058
13.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,300
14.	Какао-порошок	0,006
15.	Капуста белокочанная свежая	0,526
16.	Картофель продовольственный	1,864
17.	Кефир 2,5% жирности	0,540
18.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,046
19.	Кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями бифидум 2,5% жирности	0,360
20.	Кислота лимонная пищевая	0,002
21.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,012
22.	Крахмал картофельный	0,0072
23.	Крупа ячменная перловая	0,0037
24.	Крупа гречневая ядрица	0,060
25.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,040
26.	Фрукты сушеные (курага)	0,038
27.	Лимоны свежие	0,049
28.	Лук зелёный свежий	0,01
29.	Лук репчатый свежий	0,242
30.	Макаронные изделия	0,116
31.	Мандарины свежие	0,286
32.	Манная крупа	0,083
33.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,113
34.	Масло сливочное несоленое	0,217
35.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,640
36.	Морковь свежая столовая	0,519
37.	Мука пшеничная хлебопекарная	0,316
38.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,685
39.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	0,045
40.	Огурцы соленые зеленцы	0,129
41.	Огурцы свежие	0,211
42.	Петрушка свежая (зелень)	0,006
43.	Печень говяжья замороженная	0,259
44.	Печенье сахарное в ассортименте	0,105
45.	Плоды шиповника сушеные	0,036
46.	Пшено шлифованное	0,049
47.	Репа свежая столовая	0,103

48.	Рис шлифованный	0,156
49.	Ряженка 4,0% жирности	0,556
50.	Сахар белый кристаллический	0,293
51.	Свекла свежая столовая	0,375
52.	Сметана 15% жирности	0,115
53.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,540
54.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,180
55.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет)	0,360
56.	Соль пищевая йодированная	0,050
57.	Сухари панировочные	0,031
58.	Сыр полутвердый	0,066
59.	Творог 5 % жирности	0,391
60.	Томатное пюре	0,018
61.	Томаты свежие	0,227
62.	Филе Горбуши мороженое, высшая категория	0,213
63.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,177
64.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,251
65.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	0,500
66.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,030
67.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,006
68.	Чеснок свежий	0,0002
69.	Яблоки свежие	0,169
70.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	10,00