СОГЛАСОВАНО	
Директор ГБОУ	
· · · · —	

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "КП НЕВА"
С.Н. Филлипов

Цикличное 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	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетичес кая	Сборник	
блюда	вес олюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	TKNº	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	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40		
		II	Завтрак				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
	0	бед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	TK№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	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
Итого за прием пищи:	726	17,73	19,82	79,21	645,67		
		Уплотне	енный по	лдник	-		
плов из птицы	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	34,47	23,03	76,89	553,53		
Всего за день:		63,36	55,85	221,42	1625,90		

			2 день				
_		Пиц	цевые веще	ества	Энергетичес	TK№	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	кая ценность, ккал		
		Завтра	К				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008
МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ЧАЙ С МОЛОКОМ	180			13,60	77,00	TK№040	
чай с молоком Итого за прием пищи:	415	3,20 11,66	2,80 17,80	51.50	351,00	I KN2040	
итого за прием пищи.	413	II Завтра		31,30	331,00		
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	772	2000
листо за приот пищи	100	Обед	0,24	11,00	7 0,00		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	TK№ 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	TK№041	
ЖИГОБТИЛА ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	TK№012	
Итого за прием пищи:	676	27,10	27,29	69,20	661,40		
	Упло	тненный	полдник				
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
KOMBOT IAO OBENKIAY GEBOK	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№048	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN2003	
ОБОГАЩЕННЫЙ БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16,42	6,2	71,82	513,00	4//	2000
Всего за день:	440	56,14	51,53	210,32	1603,40		
		3 день		,,	1000,10		
		1	цевые веще	ства	Энергети-	TKNº	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтра	K				
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	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
МОЛОКОМ					·	I KIN2020	
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	342,00		
EDVIIIA ODEWAG	150	II Завтра		45.50	70.50	TVN 000	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№ 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		

		Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	TK№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	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	751	24,42	26,02	78,90	662,70		
	Упло	тненный г	олдник				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	314,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	TK№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21,65	19,31	53,93	526,23		
Всего за день:		67,77	74,03	182,73	1601,43		
		4 день	-	-			
	Massa	Пиш	евые веще	ства	Энергети-	TKNº	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность,		
олюди	порции				ккал		
		Завтран	(
			-				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30 205	3,24 6,00		7,00 27,00	62,00 203,00	1 189	2012 2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С			4,10	,	,		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАНРОВИПЭ МОПЭАМ	205	6,00 3,80 13,04	4,10 8,00 3,20 15,30	27,00	203,00	189	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ	205	6,00 3,80	4,10 8,00 3,20 15,30	27,00 15,60	203,00	189	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ	205	6,00 3,80 13,04	4,10 8,00 3,20 15,30	27,00 15,60	203,00	189	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи:	205 180 415	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96	4,10 8,00 3,20 15,30	27,00 15,60 49,60	203,00 107,00 372,00	189 TK№043	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи:	205 180 415	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24	27,00 15,60 49,60	203,00 107,00 372,00 78,00	189 TK№043	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи:	205 180 415	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24	27,00 15,60 49,60	203,00 107,00 372,00 78,00	189 TK№043	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи:	205 180 415 180 180	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед	4,10 8,00 3,20 15,30 IK 0,24 0,24	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00	189 TK№043	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	205 180 415 180 180	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80	4,10 8,00 3,20 15,30 IK 0,24 0,24	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00	189 TK№043 442	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	205 180 415 180 180 50 200/10/5	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00	189 TK№043 442 43	2008 2008 2008 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В	205 180 415 180 180 50 200/10/5	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00	189 TK№043 442 43 57 269	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00	189 TKNe043 442 43 57 269 129	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00 0,00	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00 0,00 0,20	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25 25 731	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63 1,88	4,10 8,00 3,20 15,30 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 2,00 0,00 0,20 0,75 24,15	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63 12,90	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63 66,00	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: СОК ЯБЛОЧНЫЙ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25 25 731	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63 1,88 22,51	4,10 8,00 3,20 15,30 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 2,00 0,00 0,20 0,75 24,15	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63 12,90	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63 66,00	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016	2008 2008 2008 2012 2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи: ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	205 180 415 180 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25 25 731 Упло	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63 1,88 22,51 ТНЕННЫЙ Г	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00 0,00 0,20 0,75 24,15 1ОЛДНИК	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63 12,90 78,13	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63 66,00 620,63	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016 TKNe016	2008 2008 2008 2012 2012 2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи: ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	205 180 415 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25 731 Упло	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63 1,88 22,51 ТНЕННЫЙ Г	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00 0,00 0,20 0,75 24,15 10,74 11,83	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63 12,90 78,13	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63 66,00 620,63	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016 TKNe021	2008 2008 2012 2012 2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КАКАО С МОЛОКОМ Итого за прием пищи: СОК ЯБЛОЧНЫЙ Итого за прием пищи: САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи:	205 180 415 180 180 180 50 200/10/5 80 150 180/6 25 25 731 Упло	6,00 3,80 13,04 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,80 5,60 10,10 2,50 0,00 1,63 1,88 22,51 ТНЕННЫЙ Г 23,01 6,00	4,10 8,00 3,20 15,30 1K 0,24 0,24 7,60 8,30 5,30 2,00 0,00 0,20 0,75 24,15 10ЛДНИК 11,83 4,00	27,00 15,60 49,60 17,80 17,80 6,00 10,30 20,10 9,80 8,40 10,63 12,90 78,13	203,00 107,00 372,00 78,00 78,00 96,00 141,00 165,00 67,00 34,00 51,63 66,00 620,63	189 TKNe043 442 43 57 269 129 TKNe035 TKNe016 TKNe021	2008 2008 2012 2012 2008

			5 день				
	Масса		евые веще	ства	Энергети-	TK№	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтран	(
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	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	13,92	22,00	53,70	378,00		
		II Завтра	K				
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
		Обед					
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	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021	
Итого за прием пищи:	750	18,57	20,25	60,83	663,53		
	Упло	тненный г	олдник				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№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	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014
Итого за прием пищи:	463	8,42	19,80	87,32	517,50	249	2014
Всего за день:		41,51	62,55	217,35	1629,53		

		6 день					
		•	евые веще	ства	Энергети-	TK№	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтра	(
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	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40		
		II Завтра	ıĸ				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	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	105,40	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021	
Итого за прием пищи:	700	17,97	21,77	83,93	613,53		
	Упло	тненный г	олдник				
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	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№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	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	575	29,17	26,93	73,24	568,33		
Всего за день:		59,50	61,74	238,47	1638,26		
		7 день					
		Пиш	евые веще	ства	Энергети-	TK№	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтра	(<u>-</u>			
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	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50		
		II Завтра	ıĸ	_			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		

		Обед					
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 РУБЛЕНАЯ 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	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021	
Итого за прием пищи:	715	25,34	13,85	64,97	667,93		
	Упло	тненный г	толдник				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	TK№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	TK№005	
Итого за прием пищи:	560	15,42	14,24	76,63	516,23		
Всего за день:		65,30	59,59	185,60	1613,16		
		8 день	1				
_			евые веще	ства	Энергети-	TKN⁰	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтра	ζ.		KKOJI		
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		203,00		
			•	27,00	203,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	27,00 13,60	77,00	189 TK№040	2008
			·	·	·		2008
	180 415	12,59	17,70	13,60	77,00		2008
		12,59 II Завтра	17,70 1K	13,60	77,00 349,00		2008
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ	415	12,59 II Завтра 0,96	17,70 AK 0,24	13,60 50,60 17,80	77,00 349,00 78,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415 180	12,59 II Завтра 0,96 0,96	17,70 1K	13,60 50,60	77,00 349,00	TK№040	
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ	415 180	12,59 II Завтра 0,96	17,70 AK 0,24	13,60 50,60 17,80	77,00 349,00 78,00	TK№040	
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи:	180 180 180	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед	17,70 AK 0,24 0,24	13,60 50,60 17,80 17,80	77,00 349,00 78,00 78,00	TK№040	
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	180 180 180	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,38	17,70 RK 0,24 0,24 0,00	13,60 50,60 17,80 17,80 1,30	77,00 349,00 78,00 78,00	TK№040 442 TK№015	2008
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	180 180 180 50 200/10/5/1	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,38	17,70 ak 0,24 0,24 0,00 4,40	13,60 50,60 17,80 17,80 1,30 16,00	77,00 349,00 78,00 78,00 7,00	TK№040 442 TK№015	2008
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	180 180 180 50 200/10/5/1	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,38 6,00	17,70 ak 0,24 0,24 0,00 4,40 7,84	13,60 50,60 17,80 17,80 1,30 16,00 7,20	77,00 349,00 78,00 78,00 7,00 159,90 172,80	TK№040 442 TK№015 77 34	2008
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	180 180 180 50 200/10/5/1 80	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,38 6,00 17,92 2,40	17,70 RK 0,24 0,24 0,00 4,40 7,84 6,90	13,60 50,60 17,80 17,80 1,30 16,00 7,20 13,40	77,00 349,00 78,00 78,00 7,00 159,90 172,80 125,10	TK№040 442 TK№015 77 34 344	2008
Итого за прием пищи: СОК АБРИКОСОВЫЙ Итого за прием пищи: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	180 180 180 50 200/10/5/1 80 150	12,59 II Завтра 0,96 0,96 Обед 0,38 6,00 17,92 2,40 0,18	17,70 RK 0,24 0,00 4,40 7,84 6,90 0,09	13,60 50,60 17,80 17,80 1,30 16,00 7,20 13,40 23,60	77,00 349,00 78,00 78,00 7,00 159,90 172,80 125,10 97,50	TK№040 442 TK№015 77 34 344 TK№10	2008

	Упло	тненный і	полдник			[
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	TK№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,10	28,80	132,00	467	2008
Итого за прием пищи:	510	29,80	22,60	68,70	528,90		
Всего за день:		74,15	60,76	224,20	1645,40		
		9 день)			_	
	Massa	Пиц	цевые веще	ства	Энергети-	TKNº	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
		Завтра	K		KKGJI		
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	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00		
		II Завтра	ак				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK№006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
		Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОИ 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	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
Итого за прием пищи:	753	27,43	15,60	63,15	599,33		
	Упло	тненный і			•		
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	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№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	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	21,82	26,14	81,74	567,90		
Всего за день:		63,49	58,44	209,99	1620,23		

		Пиш	евые веще	CTD2	Энергети-	Энергети-	Энергети- ТК№	TKNo	Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		. ad wadamin		
		Завтран	(
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	TK№035			
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70				
		II Завтра	ıĸ						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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							
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 ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№048			
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021			
Итого за прием пищи:	715	24,53	18,87	91,05	629,73				
•	Упло	тненный г	олдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011			
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012		
ОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	TK№044			
(ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK№056			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008		
Итого за прием пищи:	450	24,00	23,84	80,42	549,10				
Всего за день:		56,49	52,55	246,67	1613,53				

дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	63,36	55,85	221,42	1625,90
Всего за 2 день:	56,14	51,53	210,32	1603,40
Всего за 3 день:	67,77	74,03	182,73	1601,43
Всего за 4 день:	68,60	58,72	209,76	1601,83
Всего за 5 день:	41,51	62,55	217,35	1629,53
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	297,38	302,68	1041,58	8062,09
В среднем за 1 день	59,48	60,54	208,32	1612,42
Всего за 6 день:	59,50	61,74	238,47	1638,26
Всего за 7 день:	65,30	59,59	185,60	1613,16
Всего за 8 день:	74,15	60,76	224,20	1645,40
Всего за 9 день:	63,49	58,44	209,99	1620,23
Всего за 10 день:	56,49	52,55	246,67	1613,53
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	318,93	293,08	1104,93	8130,58
В среднем за 1 день	63,79	58,62	220,99	1626,1

Используемые сборники:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
- 3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
- 4. Реестр технологических карт Управления социального питания.