



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
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 СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 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	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРЮБЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллерген) 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 205	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (аллерген) 200/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ (аллерген) 200/10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллерген) 110	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6					ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6		ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6		ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6			ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6
			МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100			МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100			
			ГРУША СВЕЖАЯ (аллерген) 100			ГРУША СВЕЖАЯ (аллерген) 100			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ), ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНЫЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 И ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЫМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
								ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЧАЙ С ВАРЕНЫМ 180/15	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
		ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100			ЧАЙ С САХАРОМ (аллерген) 180/6		ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100		
					ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100				

Утверждено
 Приказ №002/6-ОД от 09.01.2024
 Заведующий ГБДОУ №12
 Чурсина Т.В.

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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189-ПШ	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							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК №368	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	4,56	7,57	87,84	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,77	3,46	171,42	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012	
Итого за прием пищи:	725	23,73	22,05	75,91	600,30		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,02	33,19	452,36	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	4,47	2,53	17,25	109,89	479	2008
Итого за прием пищи:	455	33,10	30,78	64,55	767,15		
Всего за день:		67,99	65,83	205,78	1 794,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189-Р	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	12,09	14,43	51,78	370,80		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед							
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	4,93	4,75	17,00	130,73	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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №012	
Итого за прием пищи:	676	27,83	26,84	79,60	674,13		
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,58	28,06	145,67	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16,93	6,88	73,98	528,67		
Всего за день:		56,85	48,15	205,36	1 573,60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,46	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,69	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	21,04	27,78	34,31	452,15		
II Завтрак							
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	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,06	6,17	69,59	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	20,29	21,88	77,67	617,29		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,90	13,93	14,32	250,17	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21,62	17,14	54,02	461,77		
Всего за день:		63,55	67,30	181,50	1 601,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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-М	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
Итого за прием пищи:	280	1,70	0,38	25,68	115,40		
Обед							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,81	7,42	6,08	94,49	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	57	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	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021	
Итого за прием пищи:	731	21,23	22,09	76,06	587,71		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,34	15,27	21,22	322,40	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	ТК№018	
Итого за прием пищи:	360	31,49	22,01	52,29	539,74		
Всего за день:		67,46	59,78	203,63	1 614,85		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	5,15	12,85	120,10	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	14,76	17,95	53,25	406,10		
II Завтрак							
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	0,69	2,95	4,05	45,51	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,14	20,85	26,30	373,38	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №021	
Итого за прием пищи:	750	31,37	32,06	75,72	793,17		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	8,13	29,06	219,70	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,04	249	2014
Итого за прием пищи:	463	16,75	13,65	69,60	471,74		
Всего за день:		63,48	64,16	214,07	1 741,51		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189-П	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,94	4,01	20,54	138,29	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	ТК№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021	
Итого за прием пищи:	700	19,38	21,28	84,44	604,19		
Полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,84	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	565	29,49	23,05	77,13	624,54		
Всего за день:		60,27	57,13	225,07	1 607,13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189 -М	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
Итого за прием пищи:	415	13,02	14,33	50,88	368,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
Итого за прием пищи:	280	1,70	0,38	25,68	115,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ. ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,16	4,97	12,25	112,87	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	20,17	85,59	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК №056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК №021	
Итого за прием пищи:	730	29,69	20,75	79,92	630,46		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,68	224	2012
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,33	35,88	236,35	467	2008
Итого за прием пищи:	410	29,34	26,35	68,51	621,93		
Всего за день:		73,75	61,81	224,99	1 736,59		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,46	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,69	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23,88	30,58	28,41	469,15		
II Завтрак							
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	2,53	3,90	41,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,50	6,66	11,21	125,45	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,48	16,35	11,33	238,37	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
БАТСОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №021	
Итого за прием пищи:	715	22,79	32,09	72,54	745,62		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	560	15,28	13,80	68,85	487,90		
Всего за день:		62,55	76,97	185,30	1 773,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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 Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK№020	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,42	8,18	110,22	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	2008
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	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №012	
Итого за прием пищи:	753	26,14	13,72	61,00	582,92		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,91	3,37	30,00	170,09	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	23,11	18,64	75,46	570,66		
Всего за день:		63,49	49,06	201,56	1 606,58		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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-Р	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	035	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	7,35	10,49	128,21	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,83	12,48	2,48	165,45	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №021	
Итого за прием пищи:	715	23,60	27,25	81,64	666,17		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№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	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK №056	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,84	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,25	19,96	84,34	544,94		
Всего за день:		55,75	56,99	241,56	1 645,21		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг
Итого за весь период	635,14	607,18	2 088,82	16 694,50	5,23	433,24	23,61	91,63	11,73	10,81	153,93
Среднее значение за период	63,51	60,72	208,88	1 669,45	0,52	43,32	2,36	9,16	1,17	1,08	15,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	32,7	52,1								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	180	725	478