



## МЕНЮ

## Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ТВОРОЖКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ТВОРОЖКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
<b>II Завтрак</b>									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
			СОК ФРУКТОВЫЙ 150			СОК ФРУКТОВЫЙ 150			
<b>Обед</b>									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/11	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ 150/10/11	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМИ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	
<b>Полдник</b>									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 120
ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ 15
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100
							ИОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	189-ПШ	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,40</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК№010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,09	4,52	7,81	88,39	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,63	2,54	101,66	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,17</b>	<b>14,73</b>	<b>60,46</b>	<b>453,65</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,60	353,09	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,58	3,72	25,86	163,66	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>24,72</b>	<b>23,64</b>	<b>65,86</b>	<b>575,75</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,89</b>	<b>49,27</b>	<b>182,94</b>	<b>1 383,00</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	189-Р	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	TKN№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,17</b>	<b>11,82</b>	<b>40,76</b>	<b>311,61</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	TKN№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,18	4,22	12,17	103,58	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	TKN№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>541</b>	<b>22,68</b>	<b>22,14</b>	<b>63,67</b>	<b>476,78</b>		
<b>Полдник</b>							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	335	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	TKN№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,05	145,39	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>16,55</b>	<b>10,82</b>	<b>68,45</b>	<b>439,39</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,40</b>	<b>44,78</b>	<b>172,88</b>	<b>1 227,78</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,56	1,88	25,07	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	16,68	2,23	208,65	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,47</b>	<b>22,74</b>	<b>32,61</b>	<b>385,72</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	6,24	5,71	98,47	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,05	0,03	7,57	29,49	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>26,42</b>	<b>26,47</b>	<b>50,98</b>	<b>472,56</b>		
<b>Полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,04	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	TK№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>21,18</b>	<b>22,89</b>	<b>67,12</b>	<b>564,54</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,67</b>	<b>72,60</b>	<b>166,21</b>	<b>1 493,32</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	189-Г	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,11	4,75	76,65	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,16</b>	<b>18,63</b>	<b>60,90</b>	<b>470,26</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,68	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	ТК№008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>23,80</b>	<b>16,60</b>	<b>38,25</b>	<b>403,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,80</b>	<b>50,03</b>	<b>147,55</b>	<b>1 238,54</b>		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	2,19	9,58	68,81	TK№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,97</b>	<b>8,22</b>	<b>38,36</b>	<b>285,61</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,43	3,24	37,06	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,55	4,47	10,49	100,54	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	210	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,63</b>	<b>16,90</b>	<b>41,36</b>	<b>513,13</b>		
<b>Полдник</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,02	8,45	23,28	193,50	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,03	0,00	5,10	21,17	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,67	0,20	10,69	51,77	TK№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,13	137,56	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>14,35</b>	<b>11,91</b>	<b>62,10</b>	<b>416,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,55</b>	<b>37,53</b>	<b>157,32</b>	<b>1 285,24</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	189- П	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,60	3,68	19,30	128,97	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТК№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,20</b>	<b>16,60</b>	<b>67,00</b>	<b>483,07</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>13,35</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>410,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,17</b>	<b>37,08</b>	<b>154,87</b>	<b>1 187,87</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	189-М	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	TK№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,22</b>	<b>10,93</b>	<b>42,58</b>	<b>307,90</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	TK№052	
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,10	4,96	11,79	110,71	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	16,81	71,32	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,96</b>	<b>17,60</b>	<b>68,40</b>	<b>524,03</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,35	9,43	13,13	198,96	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,04	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>22,49</b>	<b>19,38</b>	<b>50,36</b>	<b>470,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,47</b>	<b>48,11</b>	<b>168,84</b>	<b>1 340,13</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,50	33,38	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,32	13,87	1,86	173,66	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№029	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,55</b>	<b>23,25</b>	<b>26,96</b>	<b>376,04</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	2,09	3,14	33,45	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,34	6,34	10,02	117,13	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,15	9,82	169,82	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	TK№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,67</b>	<b>23,31</b>	<b>54,24</b>	<b>564,29</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	TK№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>13,70</b>	<b>11,66</b>	<b>51,96</b>	<b>374,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,52</b>	<b>58,72</b>	<b>148,66</b>	<b>1 384,93</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	189-Г	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TKN№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,20</b>	<b>11,80</b>	<b>46,80</b>	<b>280,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TKN№006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TKN№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	TKN№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	TKN№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>598</b>	<b>20,86</b>	<b>12,26</b>	<b>50,22</b>	<b>492,48</b>		
<b>Полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	TKN№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,42	5,07	17,34	128,88	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TKN№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>20,86</b>	<b>21,10</b>	<b>58,53</b>	<b>515,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,42</b>	<b>45,66</b>	<b>176,55</b>	<b>1 384,36</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	189-Р	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	ТК№035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>7,04</b>	<b>10,20</b>	<b>36,30</b>	<b>249,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,43	3,24	37,06	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,04	6,31	7,91	107,12	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,15	12,30	2,10	155,58	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,84</b>	<b>24,54</b>	<b>65,25</b>	<b>561,66</b>		
<b>Полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	ТК№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,17	28,72	159,41	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>19,65</b>	<b>16,49</b>	<b>70,42</b>	<b>425,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,53</b>	<b>51,23</b>	<b>171,97</b>	<b>1 236,37</b>		

## 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	502,42	495,01	1 647,79	13 161,54	4,11	363,27	16,88	71,49	10,09	9,80	113,16
Среднее значение за период	50,24	49,50	164,78	1 316,15	0,41	36,33	1,69	7,15	1,01	0,98	11,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	33,8	50,9								

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	364	165	572	389