

**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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	<b>1</b>	<b>2012</b>
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	236,50	<b>189</b>	<b>2008</b>
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	<b>ТК№038</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>432</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>334,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	<b>368</b>	<b>2012</b>
<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	50	0,38	0,00	0,88	6,50	<b>ТК№017</b>	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	<b>85</b>	<b>2012</b>
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	<b>268</b>	<b>2012</b>
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	<b>322</b>	<b>2012</b>
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	<b>ТК№039</b>	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	<b>ТК№016</b>	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	<b>ТК№012</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>645,04</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	<b>304</b>	<b>2012</b>
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	<b>ТК№016</b>	

НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№ 022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,90	2,80	23,40	144,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>33,14</b>	<b>23,53</b>	<b>71,01</b>	<b>552,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,10</b>	<b>56,35</b>	<b>215,51</b>	<b>1598,74</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3		2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№ 040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,69</b>	<b>16,50</b>	<b>51,50</b>	<b>378,00</b>			
<b>II Завтрак</b>								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>			
<b>Обед</b>								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТК№ 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	ТК№ 041		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№ 003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	ТК№ 012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>27,10</b>	<b>27,29</b>	<b>69,20</b>	<b>661,40</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>								
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246		2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	123,00	335		2008

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№ 048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№ 003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>16,42</b>	<b>6,2</b>	<b>71,82</b>	<b>516,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,17</b>	<b>50,23</b>	<b>210,32</b>	<b>1634,00</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г				
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2		2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,50	23,80	2,70	283,00	214		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№ 028		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>20,20</b>	<b>31,00</b>	<b>34,20</b>	<b>342,00</b>			
<b>II Завтрак</b>								
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№ 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	50	0,4	0,00	1,30	7,00	ТК№ 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	7,4	6,00	33,60	218,00	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	ТК№ 003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№		

						<b>004</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>24,6</b>	<b>26,1</b>	<b>79,50</b>	<b>640,70</b>		
		<b>2</b>	<b>2</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,1 0	14,20	314,00	<b>298</b>	<b>2012</b>
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	<b>ТК№ 049</b>	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН НЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	<b>ТК№ 016</b>	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	<b>ТК№ 004</b>	
ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	<b>56,50</b>	<b>ТК№ 005</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,7</b>	<b>19,3</b>	<b>53,90</b>	<b>525,60</b>		
		<b>2</b>	<b>1</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>67,1</b>	<b>76,9</b>	<b>183,10</b>	<b>1578,80</b>		
		<b>4</b>	<b>3</b>				
<b>4 день</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	ТК№	Сбор ник рецеп тур	Год изда ния
		Бел ки, г	Жи ры, г	Углев оды, г				
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	<b>1</b>	<b>2012</b>	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	<b>189</b>	<b>2008</b>	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	<b>ТК№ 043</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>49,60</b>	<b>372,00</b>			
		<b>4</b>	<b>0</b>					
<b>II Завтрак</b>								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	<b>2008</b>	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>			
<b>Обед</b>								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	<b>43</b>	<b>2008</b>	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/ 5	5,60	8,30	10,30	126,00	<b>57</b>	<b>2012</b>	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,1 0	5,30	20,10	165,00	<b>269</b>	<b>2012</b>	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	<b>129</b>	<b>2008</b>	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	<b>ТК№</b>		

						035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№ 021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>22,58</b>	<b>24,15</b>	<b>78,10</b>	<b>605,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	ТК№ 018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>32,19</b>	<b>20,33</b>	<b>64,53</b>	<b>545,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,77</b>	<b>60,02</b>	<b>210,03</b>	<b>1600,30</b>		

#### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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	224,00	190		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№ 040		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,92</b>	<b>22,00</b>	<b>53,70</b>	<b>393,00</b>			
<b>II Завтрак</b>								
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№ 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	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	25,00	102,00	ТК№ 044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№ 021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,64</b>	<b>20,25</b>	<b>78,80</b>	<b>662,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№ 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	ТК№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>454</b>	<b>8,42</b>	<b>19,80</b>	<b>87,32</b>	<b>517,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,58</b>	<b>62,55</b>	<b>235,32</b>	<b>1643,90</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г				
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,40	9,10	32,20	241,60	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№ 028		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,60</b>	<b>13,60</b>	<b>60,70</b>	<b>393,60</b>			
<b>II Завтрак</b>								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>			
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК№ 015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	8,50	16,1	7,90	161,30	263	2012	

ОТВАРОНЫЕ		0					
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	3,00	5,00	12,20	108,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТК№ 042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№ 021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,20</b>	<b>26,67</b>	<b>87,60</b>	<b>645,70</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 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	ТК№ 022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№ 005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>579</b>	<b>29,34</b>	<b>29,23</b>	<b>73,11</b>	<b>602,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,10</b>	<b>69,74</b>	<b>239,21</b>	<b>1720,00</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,50	23,80	2,70	283,00	214		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№ 043		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,04</b>	<b>33,80</b>	<b>28,30</b>	<b>492,50</b>			
<b>II Завтрак</b>								

ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№ 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	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 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	ТК№ 045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№ 021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,41</b>	<b>13,85</b>	<b>64,94</b>	<b>667,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,60	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	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК№ 018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№ 005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,69</b>	<b>14,34</b>	<b>76,60</b>	<b>515,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,74</b>	<b>62,49</b>	<b>185,34</b>	<b>1745,90</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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	27,00	203,00	189		2008



ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№ 040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,5 9</b>	<b>17,7 0</b>	<b>50,60</b>	<b>349,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК№ 015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/ 5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9 2	7,84	7,20	172,80	34	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	ТК№ 046	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕН НЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК№ 021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>30,6 2</b>	<b>20,1 3</b>	<b>81,50</b>	<b>660,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,7 0	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	6,10	5,30	10,10	113,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4	7,50	33,50	216,00	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>29,5 0</b>	<b>24,3 0</b>	<b>73,70</b>	<b>627,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,6 7</b>	<b>62,3 7</b>	<b>223,60</b>	<b>1714,30</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	ТК№	Сбор ник рецеп тур	Год изда ния
		Бел ки, г	Жи ры, г	Углев оды, г				
<b>Завтрак</b>								

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	ТК№ 028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,7 4</b>	<b>16,2 0</b>	<b>44,10</b>	<b>357,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№ 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	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№ 017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/ 5	5,60	8,30	10,30	126,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7 0	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	ТК№038	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>27,5 0</b>	<b>15,6 0</b>	<b>63,12</b>	<b>599,00</b>		к/к
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4 0	14,4 0	12,84	191,20	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	ТК№ 047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№ 003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	3,00	20,00	122,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№ 005	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,8 2</b>	<b>20,1 4</b>	<b>65,44</b>	<b>488,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5 6</b>	<b>52,4 4</b>	<b>193,66</b>	<b>1540,90</b>		
<b>10 день</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
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	ТК№ 035		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>7,00</b>	<b>9,60</b>	<b>57,40</b>	<b>356,70</b>			
<b>II Завтрак</b>								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>			
<b>Обед</b>								
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	10,4 0	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 ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№ 047		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№ 016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№ 021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>24,6 0</b>	<b>18,8 7</b>	<b>91,02</b>	<b>629,10</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№ 011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5 0	16,5 0	16,90	216,30	276		2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	ТК№ 044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№ 056		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,60	2,10	26,60	141,00	464		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,8 0</b>	<b>18,8 4</b>	<b>82,22</b>	<b>526,10</b>			

**Всего за день:**

**56,3 47,5  
6 5 248,44 1589,90**