



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с № 80
Н.А. Федорова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение Санкт-Петербурга с 14 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	205	7,34	7,94	34,87	238,37	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	428	10,70	12,04	50,39	336,37		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК №010	
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	5,00	7,70	11,00	179,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,97	3,44	172,61	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	5,05	19,44	135,30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №004	
Итого за прием пищи:	725	24,58	25,64	79,26	693,65		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	ТК№044	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,47	2,58	17,24	110,22	479	2008
Итого за прием пищи:	455	27,08	21,33	76,05	428,95		
Всего за день:		62,96	59,61	220,50	1 525,27		

1

2 день

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
-------------	-------	------------------	--------------------------	--------------	------------------

наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,91	7,75	29,78	206,67	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	3,12	10,12	77,49	ТК№040	
Итого за прием пищи:	415	10,95	17,77	49,90	353,16		
II Завтрак							
СОК	180	0,18	0,36	28,98	120,60	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,18	0,36	28,98	120,60		
Обед							
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	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №004	
Итого за прием пищи:	676	27,10	27,29	69,20	661,40		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,79	2,11	94,07	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,63	18,50	126,47	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,23	39,63	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,77	28,04	146,84	477	2008
Итого за прием пищи:	445	19,44	11,45	64,28	438,01		
Всего за день:		57,67	56,87	212,36	1 573,17		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС 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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	21,18	2,74	262,19	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	ТК№028	
Итого за прием пищи:	410	21,06	29,04	32,70	452,25		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК № 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	ТК№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	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №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	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	545	22,32	17,77	55,15	475,90		
Всего за день:		64,27	69,19	181,02	1 615,94		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	5,75	7,62	28,62	203,19	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	4,10	11,08	94,20	ТК№043	
Итого за прием пищи:	415	12,66	15,82	46,70	359,39		
II Завтрак							
СОК	180	0,90	0,00	13,14	55,80	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,00	13,14	55,80		
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	4,24	6,42	8,18	110,22	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,63	6,23	6,87	125,42	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,61	2,03	10,93	79,38	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №004	

Итого за прием пищи:	731	21,86	23,23	63,88	562,02		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	7,13	9,57	122,22	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	ТК№018	
Итого за прием пищи:	460	32,00	22,16	64,00	554,52		
Всего за день:		67,42	61,21	187,72	1 531,73		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,04	10,25	26,70	220,50	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	3,12	10,12	77,49	ТК№040	
Итого за прием пищи:	420	10,99	17,27	46,52	389,99		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК № 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	5,60	5,31	11,87	117,98	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	0,91	0,05	14,71	63,73	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	750	20,29	23,21	67,88	650,61		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	8,36	29,03	221,11	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,04	249	2014
Итого за прием пищи:	463	16,75	13,88	69,57	473,15		
Всего за день:		48,63	54,86	199,47	1 584,25		

5

6 день

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети	№ рецеп-туры	Сборник
-------------	-------	------------------	----------	--------------	---------

наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	-ческая ценность, ккал		рецептур
Завтрак							
БУТЕРБРОДС ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,11	8,35	34,78	240,88	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	ТК№028	
Итого за прием пищи:	415	11,28	13,51	61,74	390,44		
II Завтрак							
СОК	180	0,90	0,00	13,14	55,80	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,00	13,14	55,80		
Обед							
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 ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,67	3,06	11,47	84,25	338	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,23	39,63	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	700	18,89	24,75	73,40	556,18		
Полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,94	3,38	19,52	120,51	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
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
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	596	24,44	26,41	79,15	483,14		
Всего за день:		55,51	64,67	227,43	1485,56		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	21,18	2,74	262,19	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	4,10	11,08	94,20	ТК№043	
Итого за прием пищи:	410	23,80	32,08	23,82	458,89		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК № 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	5,50	4,50	4,00	165,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,48	16,53	11,31	239,43	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	ТК№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	715	23,79	27,72	75,65	756,81		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,61	2,03	10,93	79,38	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК№018	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	585	16,60	14,90	78,86	519,01		
Всего за день :		64,79	75,20	193,83	1 805,21		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,75	7,62	28,62	203,19	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	3,12	10,12	77,49	ТК№040	
Итого за прием пищи:	415	11,79	17,64	48,74	349,68		
II Завтрак							
СОК	180	0,90	0,00	13,14	55,80	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,00	13,14	55,80		
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	6,00	4,40	16,00	159,90	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,94	6,81	14,97	139,14	344	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК №004	

Итого за прием пищи:	730	31,34	20,04	88,20	700,44		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,72	6,59	54,17	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	7,13	9,57	122,22	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK№020	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	467	2008
Итого за прием пищи:	510	30,47	26,45	82,06	625,39		
Всего за день:		74,50	64,13	232,14	1 731,31		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,44	9,25	26,27	212,14	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	TK№028	
Итого за прием пищи:	425	11,11	15,11	58,53	384,40		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
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	3,15	5,28	21,33	145,27	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №004	
Итого за прием пищи:	753	26,09	14,00	61,03	581,19		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,28	12,53	12,86	224,87	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,50	9,00	36,30	201,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	3,50	3,13	5,63	70,63	TK№005	
Итого за прием пищи:	575	22,42	24,88	70,60	567,13		
Всего за день:		60,42	54,19	197,66	1 570,72		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры , г	Углеводы , г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,91	7,75	29,78	206,67	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
Итого за прием пищи:	421	8,15	11,85	45,18	302,67		
II Завтрак							
СОК	180	0,90	0,18	20,16	91,80	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	20,16	91,80		
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	10,83	12,62	2,47	166,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	ТК№047	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №004	
Итого за прием пищи:	715	25,05	27,47	71,88	611,53		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№015	
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,55	23,89	70,13	516,13		
Всего за день:		58,65	63,39	207,35	1 522,13		