



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

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение Санкт-Петербурга с 14 часовым пребыванием

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	6,96	26,17	187,86	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	378	8,87	11,06	41,69	285,86		
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 СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,78	2,52	102,53	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,20	15,45	109,19	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК№025	
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:	570	18,88	16,60	60,87	473,72		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,58	3,80	25,85	164,16	479	2008
Итого за прием пищи:	380	14,08	13,72	56,95	432,36		
Всего за день:		42,43	41,98	174,31	1 258,24		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	155	3,81	6,91	23,05	168,16	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	3,07	9,49	74,05	ТК№026	
Итого за прием пищи:	365	9,75	16,88	42,54	311,21		
II Завтрак							
СОК	150	0,75	0,15	16,80	76,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	16,80	76,50		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТК№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	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	ТК№027	
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:	541	21,70	21,92	56,50	465,60		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,68	3,44	1,50	67,30	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	4,08	15,70	108,71	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	7,69	33,03	ТК№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,77	28,04	146,55	477	2008
Итого за прием пищи:	375	15,90	9,53	59,33	386,59		
Всего за день:		48,10	48,48	175,17	1 239,90		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,37	17,01	2,19	210,65	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	ТК№028	
Итого за прием пищи:	360	17,44	23,77	30,95	384,51		
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	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№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	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
Итого за прием пищи:	590	26,45	26,48	50,24	471,07		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	298	2012

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	ТК№037	
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	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	475	19,24	17,07	46,02	420,93		
Всего за день:		63,73	67,82	142,71	1 347,01		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	155	4,99	8,07	20,33	172,40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	4,08	11,06	93,97	ТК№029	
Итого за прием пищи:	365	11,89	16,25	38,39	328,37		
II Завтрак							
СОК	150	0,75	0,15	16,80	76,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	16,80	76,50		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	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	8,01	4,72	5,19	94,79	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,75	1,58	6,94	54,16	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	580	17,28	19,32	50,18	451,86		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	5,36	7,20	91,96	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	ТК№008	
Итого за прием пищи:	370	25,74	18,26	45,70	445,36		
Всего за день:		55,66	53,98	151,07	1 302,09		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,53	7,69	20,03	165,37	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	3,07	9,49	74,05	ТК№026	
Итого за прием пищи:	360	10,47	17,66	39,52	308,42		

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	40	0,60	2,30	1,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,76	0,04	12,26	53,11	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	550	12,99	14,14	44,69	447,54		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	6,02	8,64	23,26	194,62	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,13	137,56	249	2014
Итого за прием пищи:	393	13,72	12,03	59,79	404,18		
Всего за день :		37,78	44,33	159,50	1 230,64		

5

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,51	7,37	26,89	194,55	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	9,68	12,53	53,85	344,11		
II Завтрак							
СОК	150	0,75	0,15	16,80	76,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	16,80	76,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	2,72	4,75	11,85	101,33	338	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	7,69	33,03	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	560	14,34	20,99	55,54	456,36		
Полдник							
КОТЛЕТ А РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,20	15,45	109,19	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK№004	

Итого за прием пищи:	365	13,38	11,56	45,52	412,59		
Всего за день :		38,15	45,23	171,71	1 289,56		

6

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 МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,32	14,15	1,83	175,32	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,66	4,08	11,06	93,97	ТК№029	
Итого за прием пищи:	350	18,42	24,43	22,29	363,69		
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	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,31	9,81	170,75	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,07	14,41	60,24	ТК№033	
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:	555	18,47	18,54	55,87	530,29		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,75	1,58	6,94	54,16	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	ТК№008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	500	16,13	14,85	52,70	418,79		
Всего за день :		53,62	58,32	146,36	1 383,27		

7

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 СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,46	6,80	22,16	165,52	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,55	3,07	9,49	74,05	ТК№026	
Итого за прием пищи:	365	10,40	16,77	41,65	308,57		
II Завтрак							

СОК	150	0,75	0,15	16,80	76,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	16,80	76,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,99	6,76	15,24	139,91	344	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0,00	19,28	78,75	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
Итого за прием пищи:	600	22,34	15,76	72,82	531,76		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,44	5,36	7,20	91,96	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK№006	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	467	2008
Итого за прием пищи:	380	23,74	19,06	65,10	515,26		
Всего за день:		57,23	51,74	196,37	1 432,09		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,99	8,07	20,33	172,40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	3,06	11,16	81,56	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	9,16	13,23	47,29	321,96		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	TK№052	
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TK№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	2,52	4,37	17,08	117,58	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	598	20,78	12,63	50,20	493,06		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,41	5,07	17,32	128,74	451	2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,63	70,63	TK№005	
Итого за прием пищи:	510	21,57	21,72	49,38	489,40		

Всего за день:	52,31	47,78	154,37	1 342,42		
-----------------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--	--

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,81	6,91	23,05	168,16	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	ТК№035	
Итого за прием пищи:	371	7,05	11,01	38,45	263,76		
II Завтрак							
СОК	150	0,75	0,15	16,80	76,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	16,80	76,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,15	12,41	2,09	156,29	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТ ВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	7,84	33,03	ТК№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	575	20,17	23,80	56,83	511,62		
Полдник							
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	0,76	0,04	12,26	53,11	ТК№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
Итого за прием пищи:	375	19,86	20,46	57,96	397,71		
Всего за день:		47,83	55,42	170,04	1 249,59		

10