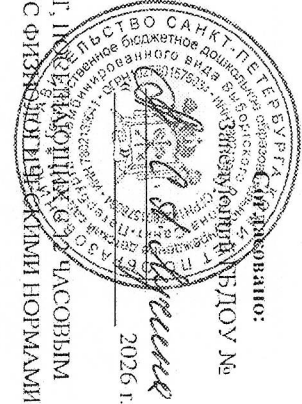
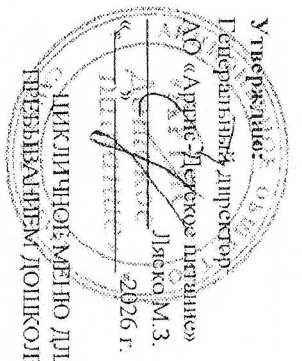




ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОДЛЕЖАЩЕГО НАБЛЮДЕНИЮ В 12 ЧАСОВЫМ
ПЕРЕРЫВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Присм пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8	189	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180,6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
Итого за прием пищи	416	10,8	12,0	52,2	360,0		
II Завтрак							
КОКУТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОСНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
ПРИНН СВЕЖЕЙ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ, СВЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКА	200	1,4	3,7	7,0	88,0	67	ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАЛИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	-039	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	-016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	-012	ТТК
Итого за прием пищи	720	18,9	21,0	91,4	630,0		
Учтотисный напиток							
ПШОК ИЗ ПШЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
НАЛИТОК ИЗ ПШЦЫ ПШЦОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,12,6	2012
Итого за прием пищи	550	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

2 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖЕЛТКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за присм пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за присм пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ВЫДЕЛЕТ ОВОЩНОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗРЕЗАННЫМИ ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЦО ПЕТРУШКА	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	ТТК
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82	ТТК
РИС ОДВАРНОЙ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за присм пищи:	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за присм пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
Упомянутый подлинник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИСЛОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9,1,5,2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за присм пищи:	470	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

3 день

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
СЛАДЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
Итого за присм пиши:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за присм пиши:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАСШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0	65	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	259	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОД АПРЕЛЬСКИЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОД АПРЕЛЬСКИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за присм пиши:	670	18,9	21,0	91,3	630,0		
Углоточный подливки							
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАШЕНСКОМУ (ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СНЕЖИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	436	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОД АПРЕЛЬСКИЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8	249	ТТК
Итого за присм пиши:	470	16,2	18,1	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0		

4 ДЕНЬ

Присем пиши, наименованиe блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
Итого за присем пиши:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за присем пиши:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СЫРНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7	269	ТТК
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩЕЦЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОВОЩАЩЕЦЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за присем пиши:	740	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотнительный полдник							
КОФЕЛА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПИЦЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1	241	2008
ПИЦЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	11.1.1.11	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за присем пиши:	520	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

5 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНИ И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	190	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЫВК СТОЛОВОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	73	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2	282	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0		
Уплотненный полдник							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОНЫ ИЗ ПШЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	477	ТТК
Итого за прием пищи:	476	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

6 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 СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	520	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕХКАВА	200	4,6	6,6	26,5	165,0	81	ТТК
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	263	ТТК
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	338	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотнительный полдник							
ЗАПЕКАЛКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7	282	ТТК
НАПИТОК ИЗ ФЛЮДОВ ПИТОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за прием пищи:	460	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МЛЧНАЯ ЖИРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
II Завтрак							
ПОПУСР ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
РАССОЛЫВАНК ДЕНИПЕТРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И САЛАТОМ	200	4,6	5,7	30,6	179,1	76	ТТК
РЕДОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	045	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
Уютный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
БУЛОЧКА "ВЕСЕЛКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	471	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	ТТК №91.4.1	2012
Итого за прием пищи:	560	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ТОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЮ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100,5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
"САЛАТ" "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СВЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	77	ТТК
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6,4	8,4	7,0	102,0	257	ТТК
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0	205	ТТК
КОМБИ ИЗ МЯС	180	0,1	0,1	22,7	105,4	042	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	006	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотненный полдник							
ВАЙКАЧКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКАЯ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СЛАДКИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9,1,5,2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

9 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 СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ПЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0	189	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,1,2,6	2012
Итого за прием пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*СОУПЫ СОЛЕВЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	-17	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПИЩЕЙ И СВЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
РЫБНИКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	228	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0		
Уплотнительный подливки							
*САЛАТЫ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАШЕНСКИ(ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТРУТКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5	451	ТТК
Итого за прием пищи:	525	16,2	18,1	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0		

10 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Всего, г	Жиры, г				
							Углеводы, г
Завтрак							
БУЛЕРБОР С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
КАКЕНО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	84	ТТК
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	310	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344	ТТК
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0		
Успокоительный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕГКИЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	298	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
СЮДА ОБАКТОРИЗНАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	464	ТТК
Итого за прием пищи:	450	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	486,0	540,2	2 349,0	16 200,0
Среднее значение за период	48,6	54,0	234,9	1 620,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,0	58,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Ужино-поздний
САН 12 часов	433	113	696	495

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и ягод.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Реч, 2008. -800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под руководством М.П. Мотыльковой и В.А. Тутельяна.-М. Делли шис, 2012 г.-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания (№ реч. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. Делли шис, 2012 г - 284 страницы.