

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ГБДОУ № 30

*Сидорова И.Б.*



Циклическое 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	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,00	8,00	34,40	258,80	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,36</b>	<b>12,10</b>	<b>49,92</b>	<b>356,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
ЗЕФИР	25	2,29	2,58	5,91	49,91	ТК №022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,71</b>	<b>2,98</b>	<b>13,01</b>	<b>89,41</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	6,22	8,93	19,30	173,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>726</b>	<b>18,95</b>	<b>21,05</b>	<b>87,53</b>	<b>639,67</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,35	14,10	18,20	234,30	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,14	0,07	25,20	101,60	ТК№10	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,19	4,30	29,45	152,0	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,31</b>	<b>18,67</b>	<b>83,48</b>	<b>539,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,33</b>	<b>54,80</b>	<b>233,94</b>	<b>1625,41</b>		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	200/5	3,70	3,60	23,05	169,30	189	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>11,09</b>	<b>12,50</b>	<b>54,15</b>	<b>353,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,95	0,24	7,03	60,12	442	2008
ПРЯНИК	35	1,80	2,85	6,03	28,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>2,75</b>	<b>3,09</b>	<b>13,06</b>	<b>88,12</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№ 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,10	5,10	16,60	112,50	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	11,50	15,30	33,40	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	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>19,30</b>	<b>21,46</b>	<b>90,60</b>	<b>655,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	12,31	1,46	0,30	151,40	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	1,05	5,63	22,70	119,40	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	2,30	11,20	26,81	130,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>16,78</b>	<b>18,53</b>	<b>77,93</b>	<b>520,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,92</b>	<b>55,58</b>	<b>235,74</b>	<b>1617,32</b>		
<b>3 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	16,50	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,98	2,80	4,00	45,76	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	4,50	5,10	21,30	145,33	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>10,68</b>	<b>12,40</b>	<b>54,50</b>	<b>343,09</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	ТК№ 002	
МАРМЕЛАД	26	2,19	2,63	5,47	47,20	ТК№ 033	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>126</b>	<b>2,68</b>	<b>3,01</b>	<b>13,03</b>	<b>87,32</b>		

Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TKN№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	3,20	6,20	7,30	101,85	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	6,10	8,10	24,90	186,90	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>711</b>	<b>19,09</b>	<b>20,86</b>	<b>88,80</b>	<b>640,15</b>		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,50	11,10	31,30	240,54	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	TKN№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TKN№ 005	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	2,00	3,40	15,30	115,80	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,05</b>	<b>17,21</b>	<b>78,63</b>	<b>529,27</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,50</b>	<b>53,48</b>	<b>234,96</b>	<b>1599,83</b>		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		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	200/5	4,10	5,20	27,00	199,30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TKN№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,14</b>	<b>12,50</b>	<b>49,60</b>	<b>368,30</b>		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	2,63	2,94	12,78	87,60	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,63</b>	<b>2,94</b>	<b>12,78</b>	<b>87,60</b>		
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	5,10	5,40	14,65	139,60	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,19	2,33	15,21	87,42	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	TKN№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TKN№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>19,70</b>	<b>21,58</b>	<b>87,89</b>	<b>639,65</b>		

Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,50	14,20	33,80	308,82	224	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0,09	23,60	97,50	TKN№10	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	TKN№018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,90</b>	<b>18,29</b>	<b>81,50</b>	<b>546,82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,37</b>	<b>55,31</b>	<b>231,77</b>	<b>1642,37</b>		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	16,50	68,00	2	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	7,50	24,10	206,10	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TKN№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,80</b>	<b>12,40</b>	<b>54,20</b>	<b>351,10</b>		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	TKN№ 002	
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	18	2,10	2,50	6,12	49,75	TK №028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>118</b>	<b>2,59</b>	<b>2,88</b>	<b>13,68</b>	<b>89,87</b>		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,10	2,40	12,50	87,50	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	23,30	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	TKN№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TKN№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,17</b>	<b>20,25</b>	<b>88,83</b>	<b>659,03</b>		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TKN№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	12,80	7,40	23,10	239,80	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TKN№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,40	11,30	48,00	227,50	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>463</b>	<b>15,92</b>	<b>18,80</b>	<b>81,52</b>	<b>515,30</b>	<b>249</b>	<b>2014</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,48</b>	<b>54,33</b>	<b>238,23</b>	<b>1615,30</b>		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		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	180/5	6,40	7,02	19,14	181,10	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>11,02</b>	<b>11,92</b>	<b>54,74</b>	<b>372,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,24	7,20	61,40	442	2008
ПРЯНИК	35	1,80	2,85	6,03	28,00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>2,70</b>	<b>3,09</b>	<b>13,23</b>	<b>89,40</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	4,10	4,50	25,60	153,30	81	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТК№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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>18,47</b>	<b>21,77</b>	<b>89,53</b>	<b>619,83</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	9,10	7,80	15,60	218,30	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>16,80</b>	<b>17,52</b>	<b>74,80</b>	<b>546,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,99</b>	<b>54,30</b>	<b>232,30</b>	<b>1628,43</b>		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	180	3,26	4,55	28,80	183,30	219	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,20	3,55	17,33	118,88	ТК№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,70</b>	<b>12,20</b>	<b>53,13</b>	<b>364,18</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	ТК№ 002	
ЗЕФИР	25	2,29	2,58	5,91	49,91	ТК №022	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,78</b>	<b>2,96</b>	<b>13,47</b>	<b>90,03</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	2,50	9,60	22,30	156,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,50	4,10	14,70	120,20	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	ТК№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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>18,74</b>	<b>20,30</b>	<b>87,07</b>	<b>658,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,9	4,30	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,19	2,33	15,21	87,42	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССРТИМЕНТЕ	50	3,80	8,00	43,20	223,00	ТК№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393	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>15,41</b>	<b>17,37</b>	<b>82,04</b>	<b>515,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,63</b>	<b>52,83</b>	<b>235,71</b>	<b>1628,79</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	190/5	3,90	2,80	26,30	196,20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,49</b>	<b>12,50</b>	<b>49,90</b>	<b>342,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	200	2,63	2,94	12,78	87,60	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,63</b>	<b>2,94</b>	<b>12,78</b>	<b>87,60</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	2,10	4,00	16,00	135,80	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	10,47	9,10	7,20	164,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0,09	23,60	97,50	ТК№10	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	66,00	ТК№021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>19,45</b>	<b>21,08</b>	<b>87,10</b>	<b>656,60</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150	7,80	10,61	42,50	296,40	237/367	2012/2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	2,00	3,40	15,30	115,80	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>16,60</b>	<b>18,21</b>	<b>75,10</b>	<b>549,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,17</b>	<b>54,73</b>	<b>224,88</b>	<b>1635,50</b>		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN <sub>№</sub>	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
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,10	5,60	34,20	221,20	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TKN <sub>№</sub> 028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,14</b>	<b>12,10</b>	<b>53,90</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,92	0,83	9,67	51,30	TKN <sub>№</sub> 006	
МАРМЕЛАД	20	1,80	2,15	3,40	38,10	TKN <sub>№</sub> 033	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,72</b>	<b>2,98</b>	<b>13,07</b>	<b>89,40</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	TKN <sub>№</sub> 017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,10	5,40	9,60	139,60	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,40	0,50	6,40	126,14	228	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,30	2,07	16,88	43,12	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,26	12,30	29,80	147,00	335	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TKN <sub>№</sub> 038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN <sub>№</sub> 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TKN <sub>№</sub> 012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>763</b>	<b>19,69</b>	<b>21,07</b>	<b>93,03</b>	<b>602,39</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,50	11,10	31,30	240,54	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	TKN <sub>№</sub> 047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN <sub>№</sub> 003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,70	4,10	18,20	112,40	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TKN <sub>№</sub> 005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16,12</b>	<b>17,94</b>	<b>82,10</b>	<b>528,64</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,67</b>	<b>54,09</b>	<b>242,10</b>	<b>1587,63</b>		



10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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 ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,30	5,90	35,70	240,10	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,69</b>	<b>12,80</b>	<b>54,10</b>	<b>343,10</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	18	2,18	2,50	6,12	49,75	ТК №028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>118</b>	<b>2,60</b>	<b>2,90</b>	<b>13,22</b>	<b>89,25</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	2,70	8,50	12,02	121,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,40	4,60	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 ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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>18,53</b>	<b>20,47</b>	<b>89,97</b>	<b>629,73</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,10	10,70	17,80	228,36	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	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,70</b>	<b>18,04</b>	<b>81,62</b>	<b>562,56</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,52</b>	<b>54,21</b>	<b>238,91</b>	<b>1624,64</b>		