



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Гарифуллина Г.И.

личная подпись Ф.И.О.

« 09 » января 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ НУЖД МБДОУ № 16

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. 2
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДелоПринт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДелоПринт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ  Т.Ю. Ткаченко

личная подпись

Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью  
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"  
ИИН 5403178892, КПН 540401001, Новосибирская обл.,  
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,  
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

2023

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	1,7	6,07	27,73	173,33	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	4,0	14,4	102,4	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,54	1	TTK
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,8</b>	<b>10,07</b>	<b>46,6</b>	<b>294,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>86,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	4,1	3,4	12,6	97,9	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,9	6,7	2,6	104,7	2	TTK
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	3,2	28,5	144,9	20	TTK
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,5	3	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,5	0,2	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,2</b>	<b>16,1</b>	<b>69,9</b>	<b>494,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	5,8	6,7	21,9	168,3	18	TTK
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	3,7	33,7	192,0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	TTK
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,5</b>	<b>11,0</b>	<b>83,1</b>	<b>485,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>	<b>38,7</b>	<b>41,7</b>	<b>207,1</b>	<b>1360,8</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	4,0	21.0	130,1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,5</b>	<b>10,6</b>	<b>40,9</b>	<b>285,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,8	4,0	8,5	94,28	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,3</b>	<b>11,6</b>	<b>98,7</b>	<b>586,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	7,7	7,0	25,6	190,5	238	2012
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
МОЛОКО	180	5,3	4,6	7,3	82,5	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	0,1	60,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>16,0</b>	<b>13,1</b>	<b>63,9</b>	<b>474,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>39,2</b>	<b>35,7</b>	<b>181,3</b>	<b>1384,3</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,7	23,2	141,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,1</b>	<b>7,7</b>	<b>38,5</b>	<b>237,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0,0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	150	3,2	6,1	15,2	128,1	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,1	6,6	10,0	132,5	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	100/20	3,9	4,3	24,4	152,8	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19,8</b>	<b>17,9</b>	<b>91,9</b>	<b>610,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,2	3,0	33,0	168,5	453	2008
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,5	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42,2	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>17,5</b>	<b>19,6</b>	<b>61,8</b>	<b>495,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1490</b>	<b>41,8</b>	<b>45,6</b>	<b>200,0</b>	<b>1381,0</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7,2</b>	<b>14,2</b>	<b>36,8</b>	<b>298,9</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	150	3,3	4,9	15,6	120,0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	9,0	4,8	3,6	101,8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,5	2,2	21,6	104,3	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,7</b>	<b>14,9</b>	<b>84,1</b>	<b>544,1</b>		
<b>Полдник</b>							
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	130	6,5	5,9	18,3	142,2	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>14,2</b>	<b>68,2</b>	<b>443,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1540</b>	<b>42,8</b>	<b>47,8</b>	<b>196,3</b>	<b>1381,6</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.0	3,2	21,5	123,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,4	15,9	112,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>42,0</b>	<b>266,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	4,0	4,2	10,0	89,6	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	6,0	3,5	95,9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,6</b>	<b>15,5</b>	<b>61,1</b>	<b>440,1</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	180	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0,2	8,4	40,0	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>19,6</b>	<b>18,9</b>	<b>87,0</b>	<b>615,9</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>43,1</b>	<b>43,2</b>	<b>197,9</b>	<b>1360,1</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4,4</b>	<b>8,4</b>	<b>33,0</b>	<b>219,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0,4	0,4	7,8	37,6	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	8,4	31,5	237,8	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>16,1</b>	<b>81,1</b>	<b>539,4</b>		
<b>Полдник</b>							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,5	7,3	25,5	225,0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>	<b>9,3</b>	<b>85,5</b>	<b>500,2</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1100</b>	<b>33,1</b>	<b>34,2</b>	<b>207,4</b>	<b>1296,0</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,0	4,5	16,5	145,0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,1</b>	<b>12,0</b>	<b>33,3</b>	<b>305,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	4,5	7,2	18,3	152,1	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ	60	7,5	5,0	1,5	83,9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	2,0	5,1	28,1	183,3	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,9</b>	<b>17,9</b>	<b>91,4</b>	<b>616,1</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,1	6,7	24,5	196,0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,0	4,0	0,4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	60	4,8	4,5	36,8	213,9	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,3</b>	<b>15,4</b>	<b>72,7</b>	<b>523,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1570</b>	<b>44,5</b>	<b>49,8</b>	<b>204,6</b>	<b>1540,5</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3.1	3,7	18,1	114,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,0</b>	<b>9,3</b>	<b>31,7</b>	<b>34,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>7.8</b>	<b>37.6</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0.0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	3,6	5,9	18,3	139,0	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,8	9,6	31,2	231,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15,1</b>	<b>16,0</b>	<b>75,1</b>	<b>493,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,8	8,3	1,2	130,6	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	6,5	33,7	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,0</b>	<b>16,8</b>	<b>40,7</b>	<b>395,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1450</b>	<b>35,5</b>	<b>42,5</b>	<b>155,3</b>	<b>961,2</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,7</b>	<b>12,2</b>	<b>52,3</b>	<b>377,1</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА	180	4.2	4,5	7,5	86,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>86,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	3,6	5,0	13,8	112,5	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,8	6,5	3,9	88,2	121	2012
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,0</b>	<b>16,8</b>	<b>65,3</b>	<b>455,3</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	27,8	181,5	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1,3	1,8	33,0	166,0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0,6	0,4	19,4	83,0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,8	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>86,7</b>	<b>464,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>	<b>41,8</b>	<b>40,4</b>	<b>211,8</b>	<b>1383,1</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,6	4,4	19,9	119,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,2</b>	<b>35,3</b>	<b>226,3</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0,0	4,5	20,8	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,3	5,8	15,7	127,7	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	9,3	4,0	1,2	78,9	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/20	2,1	4,8	25,6	153,6	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,5</b>	<b>18,4</b>	<b>94,3</b>	<b>629,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,2	8,0	35,7	231,9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	9,7	50,6	115	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>15,9</b>	<b>21,0</b>	<b>63,2</b>	<b>510,9</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>	<b>47,7</b>	<b>52,1</b>	<b>200,0</b>	<b>1461,8</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,2	433,0	1961,7	13510,4
Среднее значение за период	40,8	43,3	196,2	1351,04

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 лет	357	140	602	409