



Утверждаю
 заведующий ГБДОУ № 60
 Невского района Санкт-Петербурга
 Н.П. Володченко
 Приказ № 4-п от 21 марта 2024г.

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША МАИНАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖЕЛТАЯ 205	КАША МАИНАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕТ" ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180				
II Завтрак									
ГРУША СВЕЖАЯ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130	ГРУША СВЕЖАЯ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 130	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПЕТИШЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/1010	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/105	РАССОЛЫВК ЛЕВЯЧЬЯДСКОЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/105	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/105	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/105	РАССОЛЫВК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/105
ГУЛШЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 1070	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ 200	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	КОТЛЕТА РУБЦЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	РЫБА (ФУЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПНЕУЖИВКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАУ ОВОЩНОЕ (I-II ВАРИАНТ) 130	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 13	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАЖИ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/5	КОМПОТ ИЗ ПЛОДА 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАЖИ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 180/13
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 13	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 13		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
Полдник									
ГОЛУБИЦА ЛЕВЯЧЬЯ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ЯБЛОКО ВАРИНОЕ 40	КОТЛЕТА МЯСНО-РУБЦЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ГОЛУБИЦА ЛЕВЯЧЬЯ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ 150	МОЛОКО КИРИЧНОЕ 200	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ И СЛАДКИЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ЖАРЕНЕ ПО ДОМАШЕМУ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180/7	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	МОЛОКО КИРИЧНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	КОМПОТ ИЗ КУРАЖИ 180
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	НАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПЕЧЕНЬЕ 50	СЛОБА ОБЖИВОНЕННАЯ 50	МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20/13
ЙОГУРТ В ЯБЛУЧАК 100	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50					НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 40	ЙОГУРТ В ЯБЛУЧАК 100	СЛОБА ОБЖИВОНЕННАЯ 50
						ЙОГУРТ В ЯБЛУЧАК 100	ЙОГУРТ В ЯБЛУЧАК 100		

Утверждаю
 заведующий ГБДОУ № 60
 Невского района Санкт-Петербурга
 Н.П. Володченко

Приказ № 4-п от 21.03.2024г.



**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
 ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,47	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,69	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	2012
Итого за прием пищи:	410	21,04	27,78	34,31	452,16		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,43	13,43	61,10	TK № 002	2012
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,43	13,43	61,10		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	2012
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	17,08	17,26	4,89	243,24	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	TK №003	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	28,27	27,84	67,66	663,73		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,86	11,33	14,11	213,89	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	049	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	2012
Итого за прием пищи:	520	18,58	14,54	53,81	425,49		
Всего за день:		68,41	70,59	169,21	1 602,48		

2 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,77	6,74	28,45	194,27	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	2012
Итого за прием пищи:	415	11,36	16,44	52,05	340,27		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	TK№014	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,93	4,75	17,00	130,73	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,73	7,43	22,43	255,32	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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №004	
Итого за прием пищи:	676	28,26	13,27	80,03	574,45		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,44	4,10	2,12	87,15	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№048	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,36	1,53	25,15	131,74	477	2008
Итого за прием пищи:	445	18,62	10,47	72,89	457,49		
Всего за день:		59,14	40,36	223,15	1 449,61		

3 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	6,77	6,10	31,67	209,26	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	2012
Итого за прием пищи:	428	10,13	10,20	47,19	307,26		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,83	57,46	ТК №010	
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,83	57,46		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК№017	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	3,65	4,17	7,57	82,55	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	10,97	3,45	164,16	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	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	23,28	20,86	75,90	587,75		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,15	24,77	33,19	436,20	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	2012
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,36	2,51	16,50	106,33	479	2008
Итого за прием пищи:	455	31,75	29,51	63,80	747,43		
Всего за день:		65,68	61,09	199,72	1 699,90		

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 СЫРОМ	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	5,86	7,96	25,44	197,87	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	2012
Итого за прием пищи:	420	11,36	14,66	48,74	366,87		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,43	13,43	61,10	ТК № 002	2012
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,43	13,43	61,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,62	16,17	26,29	313,26	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	ТК№044	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	26,85	27,38	75,71	733,05		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№014	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,51	8,13	29,06	219,70	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	2012
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,04	249	2014
Итого за прием пищи:	463	16,75	13,65	69,60	471,74		
Всего за день:		55,48	56,12	207,48	1 632,76		

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 МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043	2012
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,81	7,42	6,08	94,49	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,79	6,03	8,18	104,93	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,63	5,99	6,90	123,97	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	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	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	731	21,31	22,39	62,86	541,39		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,34	15,27	21,22	322,40	224	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	052	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	460	32,42	22,47	64,52	570,30		
Всего за день:		67,67	60,34	195,16	1 561,09		

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 МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,47	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,69	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	2012
Итого за прием пищи:	410	23,88	30,58	28,41	469,16		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	130	0,52	0,43	13,43	61,10	ТК № 002	
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,43	13,43	61,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,53	3,90	41,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,96	6,20	11,21	119,10	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,13	15,99	11,33	233,75	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	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	21,90	31,27	72,54	734,65		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	560	15,49	14,24	76,60	513,50		
Всего за день:		61,79	76,52	190,98	1 778,41		

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 ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	2012
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,94	4,01	20,54	138,29	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,19	3,99	6,06	104,68	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,65	2,92	11,19	82,21	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	TK№042	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	700	22,88	11,99	85,29	554,58		
Полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,45	11,11	10,37	191,07	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	2012
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,84	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	TK№022	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	2012
Итого за прием пищи:	565	29,44	21,56	77,30	711,61		
Всего за день:		64,62	46,53	244,27	1 721,99		

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	2012
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК№015	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,16	4,97	12,25	112,87	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	16,18	9,13	2,72	176,20	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	31,79	132,03	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК №003	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК №004	2012
Итого за прием пищи:	730	27,95	22,04	87,06	680,30		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,92	11,72	16,33	247,68	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,96	2,48	6,61	52,72	367	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	052	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,33	35,88	236,35	467	2008
Итого за прием пищи:	510	30,20	26,73	76,12	673,65		
Всего за день:		71,64	66,65	231,96	1 780,35		

9 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
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	2012
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№020	2012
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№017	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,77	6,01	8,18	104,72	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,83	0,56	0,47	65,94	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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:	753	25,80	13,37	61,47	478,36		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	12,47	10,58	12,86	200,10	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	ТК№047	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,91	3,37	30,00	170,09	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	550	21,30	16,69	75,46	545,89		
Всего за день:		61,34	46,76	202,03	1 477,25		

10 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	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,69	2,95	4,05	45,51	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,84	6,88	10,49	121,87	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,12	11,77	2,48	156,21	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№047	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	22,35	26,07	81,64	650,59		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№015	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,67	14,14	16,91	261,55	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	TK№044	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,71	3,23	26,49	149,67	464	2008
Итого за прием пищи:	450	23,08	17,61	82,12	580,02		
Всего за день:		53,33	53,46	239,34	1 664,71		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Ca, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	
Итого за весь период	629,10	578,42	2 103,30	16 368,55	4,94	432,69	21,43	90,17	11,70	10,55	574,13
Среднее значение за период	62,91	57,84	210,33	1 636,86	0,49	43,27	2,14	9,02	1,17	1,06	57,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	31,8	52,8								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	417	152	725	498