



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 48  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

О.И. Бойцова  
«12» января 2026

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ГБДОУ детский сад № 48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3 ✓	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	183 ✓	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	392 ✓	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК № 19	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 21 ✓	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	40 ✓	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	ТК № 3 ✓	Реестр ТК УСП 2024
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	244 ✓	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	322 ✓	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383 ✓	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	ТК № 4 ✓	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5 ✓	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	ТК № 6 ✓	Реестр ТК УСП 2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	361 ✓	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	442 ✓	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	ТК № 7 ✓	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	539,52		
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1618,67		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	ТК № 8	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТК № 10	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	ТК № 11	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	ТК № 12	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	ТК № 13	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	ТК № 14	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	ТК № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31		
Полдник							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	126	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	ТК № 14	Реестр ТК УСП 2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	ТК № 16	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44		
Всего за день:		48,71	54,84	232,97	1620,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	ТК № 17	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП	50	0,52	2,55	1,79	32,70	ТК № 18	Реестр ТК УСП 2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК № 19	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	705	18,50	21,22	91,39	629,99		
Полдник							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	277	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	337	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	477	2008
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	540,31		
Всего за день:		48,86	54,67	232,76	1620,77		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	ТК № 22	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	ТК № 23	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	ТК№ 24	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	ТК № 25	Реестр ТК УСП 2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	ТК № 26	Реестр ТК УСП 2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	ТК № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,49	629,66		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	ТК № 27	Реестр ТК УСП 2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК № 28	Реестр ТК УСП 2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	ТК № 29	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46		
Всего за день:		49,32	53,93	231,40	1620,74		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	ТК № 30	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	ТК № 31	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК № 32	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК № 33	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89		
Обед							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	ТК № 34	Реестр ТК УСП 2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	ТК № 35	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	ТК № 36	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85		
Полдник							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК № 28	Реестр ТК УСП 2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	464	2008
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49		
Всего за день:		49,28	54,70	236,84	1622,23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	ТК № 38	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	ТК № 10	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	ТК № 39	Реестр ТК УСП 2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	ТК № 40	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,52	630,80		
Полдник							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	ТК № 41	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	318	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	ТК № 28	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	ТК № 42	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	470	17,00	17,60	77,52	539,68		
Всего за день:		48,67	55,13	234,04	1621,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	ТК № 43	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	368	2012
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	ТК № 44	Реестр ТК УСП 2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	ТК № 45	Реестр ТК УСП 2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	ТК № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	695	18,03	20,36	90,24	630,19		
Полдник							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	ТК № 46	Реестр ТК УСП 2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	ТК № 47	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	431	2011
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11		
Всего за день:		48,11	54,63	232,07	1620,26		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	ТК № 48	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	ТК № 9	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	ТК№ 24	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,65		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	ТК № 49	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07		
Обед							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	ТК № 50	Реестр ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	ТК № 51	Реестр ТК УСП 2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	ТК № 52	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	686	18,67	19,97	91,51	628,56		
Полдник							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	ТК № 66	Реестр ТК УСП 2024
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	ТК № 53	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	450	16,20	17,45	77,30	541,25		
Всего за день:		48,20	54,32	234,75	1619,53		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	ТК № 54	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	ТК № 23	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК № 32	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК № 33	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	ТК № 55	Реестр ТК УСП 2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	ТК № 56	Реестр ТК УСП 2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	ТК № 57	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	ТК № 58	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	451	2008
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,56	540,02		
Всего за день:		48,67	54,38	234,20	1622,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	ТК № 60	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	ТК № 61	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	ТК № 11	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	ТК № 62	Реестр ТК УСП 2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	ТК № 36	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72		
Полдник							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	ТК № 63	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К,	130	2,18	7,32	11,20	120,39	ТК № 64	Реестр ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	ТК № 65	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	ТК № 4	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	539,85		
Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1621,49		

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

Категория	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	698	465

### 1-я неделя

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 1 день:	48,81	54,01	234,81	1618,67
Всего за 2 день:	48,71	54,84	232,97	1620,27
Всего за 3 день:	48,86	54,67	232,76	1620,77
Всего за 4 день:	49,32	53,93	231,40	1620,74
Всего за 5 день:	49,28	54,70	236,84	1622,23
<b>ИТОГО ЗА 1- ю НЕДЕЛЮ</b>	<b>244,98</b>	<b>272,15</b>	<b>1168,78</b>	<b>8102,68</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>48,90</b>	<b>54,43</b>	<b>233,76</b>	<b>1620,54</b>
<b>Расчет по БЖУ</b>	<b>195,6</b>	<b>489,90</b>	<b>935,04</b>	<b>1620,54</b>

### 2-я неделя

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 6 день:	48,67	55,13	234,04	1621,04
Всего за 7 день:	48,11	54,63	232,07	1620,26
Всего за 8 день:	48,20	54,32	234,75	1619,53
Всего за 9 день:	48,67	54,38	234,20	1622,60
Всего за 10 день:	48,55	54,79	234,17	1621,49
<b>ИТОГО ЗА 2- ю НЕДЕЛЮ</b>	<b>242,2</b>	<b>273,25</b>	<b>1169,23</b>	<b>8104,92</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>48,44</b>	<b>54,65</b>	<b>233,84</b>	<b>1620,98</b>
<b>Расчет по БЖУ</b>	<b>193,76</b>	<b>491,86</b>	<b>935,36</b>	<b>1620,98</b>

### В среднем за 10 дней

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>В среднем за 1 неделю</b>	<b>244,98</b>	<b>272,15</b>	<b>1168,78</b>	<b>8102,68</b>
<b>В среднем за 2 неделю</b>	<b>242,2</b>	<b>273,25</b>	<b>1169,23</b>	<b>8104,92</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>487,18</b>	<b>545,4</b>	<b>2338,01</b>	<b>16207,6</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>48,72</b>	<b>54,54</b>	<b>233,80</b>	<b>1620,80</b>
<b>Расчет по БЖУ в среднем за 1 день</b>	<b>194,90</b>	<b>490,70</b>	<b>935,20</b>	<b>1620,80</b>