



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, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	TK № 1/	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	TK № 2/	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
<b>Обед</b>							
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	TK № 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	TK № 4/	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5/	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	TK № 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	TK № 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, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>10,84</b>	<b>12,13</b>	<b>52,22</b>	<b>360,76</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>18,97</b>	<b>20,56</b>	<b>91,37</b>	<b>630,31</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>436</b>	<b>16,11</b>	<b>17,15</b>	<b>76,31</b>	<b>538,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,71</b>	<b>54,84</b>	<b>232,97</b>	<b>1620,27</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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,22</b>	<b>12,12</b>	<b>52,18</b>	<b>360,13</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18,50</b>	<b>21,22</b>	<b>91,39</b>	<b>629,99</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>16,20</b>	<b>16,33</b>	<b>76,14</b>	<b>540,31</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,86</b>	<b>54,67</b>	<b>232,76</b>	<b>1620,77</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>							
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	TK № 22	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	TK № 23	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	TK № 24	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,82</b>	<b>11,83</b>	<b>51,91</b>	<b>360,86</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK № 25	Реестр ТК УСП 2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	TK № 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 ВАРЕНИЕМ	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	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	TK № 15	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>695</b>	<b>19,16</b>	<b>20,69</b>	<b>90,49</b>	<b>629,66</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	TK № 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	TK № 28	Реестр ТК УСП 2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	TK № 29	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>465</b>	<b>16,55</b>	<b>16,41</b>	<b>75,93</b>	<b>539,46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,32</b>	<b>53,93</b>	<b>231,40</b>	<b>1620,74</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,20</b>	<b>11,60</b>	<b>52,42</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК № 33	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>		
<b>Обед</b>							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	ТК № 34	Реестр ТК УСП 2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>710</b>	<b>18,64</b>	<b>20,78</b>	<b>91,76</b>	<b>622,85</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>485</b>	<b>17,51</b>	<b>17,32</b>	<b>79,17</b>	<b>548,49</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,28</b>	<b>54,70</b>	<b>236,84</b>	<b>1622,23</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>							
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	TK № 38	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	TK № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK № 10	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,84</b>	<b>12,10</b>	<b>52,93</b>	<b>359,80</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	TK № 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	TK № 40	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,04</b>	<b>20,43</b>	<b>90,52</b>	<b>630,80</b>		
<b>Полдник</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	TK № 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	TK № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	TK № 28	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр ТК УСП 2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	TK № 42	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,00</b>	<b>17,60</b>	<b>77,52</b>	<b>539,68</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,67</b>	<b>55,13</b>	<b>234,04</b>	<b>1621,04</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>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>10,80</b>	<b>12,02</b>	<b>52,70</b>	<b>360,62</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	ТК № 2	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5,00</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>		
<b>Обед</b>							
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 РУБЛЕНЫЕ (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 ВАРЕНОМ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>18,03</b>	<b>20,36</b>	<b>90,24</b>	<b>630,19</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>17,25</b>	<b>76,08</b>	<b>539,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,11</b>	<b>54,63</b>	<b>232,07</b>	<b>1620,26</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>							
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	TK № 48	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	TK № 9	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	TK № 24	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,53</b>	<b>11,90</b>	<b>52,80</b>	<b>359,65</b>		
<b>II Завтрак</b>							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	TK № 49	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>		
<b>Обед</b>							
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	TK № 50	Реестр ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	TK № 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	TK № 52	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>18,67</b>	<b>19,97</b>	<b>91,51</b>	<b>628,56</b>		
<b>Полдник</b>							
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	TK № 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	TK № 53	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,20</b>	<b>17,45</b>	<b>77,30</b>	<b>541,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,20</b>	<b>54,32</b>	<b>234,75</b>	<b>1619,53</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,84</b>	<b>12,09</b>	<b>52,10</b>	<b>360,65</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	ТК № 33	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>		
<b>Обед</b>							
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, ЗЕЛЕНОМ 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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>710</b>	<b>18,66</b>	<b>19,94</b>	<b>91,05</b>	<b>631,04</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>500</b>	<b>16,24</b>	<b>17,35</b>	<b>77,56</b>	<b>540,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,67</b>	<b>54,38</b>	<b>234,20</b>	<b>1622,60</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,80</b>	<b>12,01</b>	<b>52,90</b>	<b>360,16</b>		
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>690</b>	<b>19,41</b>	<b>20,29</b>	<b>90,98</b>	<b>630,72</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>475</b>	<b>15,55</b>	<b>17,49</b>	<b>77,22</b>	<b>539,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,55</b>	<b>54,79</b>	<b>234,17</b>	<b>1621,49</b>		

**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>