

03.02.2025

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 СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	
Полдник									
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	НАПИТОК ВИТАМИН 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50		ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100			БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	НАПИТОК ВИТАМИН 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
						ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100		

ЦИКЛИЧНОЕ 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

Утверждаю

Заведующий
Смирнова А.О.

1 день

03.02.2025г.

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	3,87	3,62	10,28	89,90	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,23	10,09	70,52	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	11,53	13,95	48,27	365,42		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	19,80	79,20	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	19,80	79,20		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,93	4,75	17,02	130,66	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	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	27,33	26,71	77,72	662,06		
Полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,62	1,50	28,36	145,52	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16,74	6,80	74,28	528,52		
Всего за день:		56,50	47,64	220,07	1 635,20		

2 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	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,01	25,53	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10,50	12,41	48,01	349,93		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,07	4,54	7,60	87,54	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,76	11,62	3,48	169,22	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	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №004	
Итого за прием пищи:	725	23,53	21,88	75,96	597,80		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,02	33,24	452,20	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,30	2,42	17,41	108,98	479	2008
Итого за прием пищи:	455	32,93	30,67	64,76	766,08		
Всего за день:		67,56	65,56	203,53	1 780,11		

Смирнова А.Е.
03.02.2025

3 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,47	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,67	13,78	2,35	163,92	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	13,32	20,80	33,88	356,39		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,06	6,20	67,28	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,06	0,04	10,80	41,90	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	19,83	21,92	79,00	616,28		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,80	13,84	14,33	246,21	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	6,23	27,97	049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,90	2,50	11,00	78,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21,63	17,05	49,86	442,48		
Всего за день:		55,38	60,27	178,24	1 485,65		

Пилимова А.С.
03.02.2025

4 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 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	
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	19,80	79,20	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	19,80	79,20		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,82	7,43	6,45	96,02	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,87	6,39	6,08	97,72	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	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	5,81	23,22	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	20,87	22,07	71,74	565,96		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,28	15,21	21,22	319,28	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,40	3,60	8,82	89,01	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,15	2,74	21,27	118,44	TK№018	
Итого за прием пищи:	440	31,63	21,75	58,81	564,73		
Всего за день:		66,44	59,30	199,95	1 581,89		

Смирнова А.И.
03.02.2025

5 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	40	5,43	5,29	12,85	121,75	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,23	10,09	70,52	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	14,22	17,52	49,74	401,27		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	2,91	0,00	26,16	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,57	5,29	11,88	117,60	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,09	20,81	26,30	372,78	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	TK№044	
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:	750	31,15	32,01	79,39	734,57		
Полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,19	7,84	29,04	215,47	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,06	0,01	6,01	25,53	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,25	5,26	30,39	202,87	249	2014
Итого за прием пищи:	463	15,50	13,11	65,44	443,87		
Всего за день:		61,47	63,14	210,07	1 650,21		



 03.02.2025

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 СЫРОМ	30	3,87	3,62	10,28	89,90	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,23	10,09	70,52	TKN№040	
Итого за прием пищи:	415	12,46	13,85	47,37	363,42		
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	19,80	79,20	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	19,80	79,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,16	4,97	12,27	110,58	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	TKN№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	TK №004	
Итого за прием пищи:	730	28,52	20,82	82,07	632,42		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,87	11,68	16,33	245,34	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	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		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	8,22	36,22	236,28	467	2008
Итого за прием пищи:	510	29,89	26,40	76,35	657,52		
Всего за день:		71,77	61,25	225,59	1 732,56		

М.М. Ширяева
03.02.2021

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	
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	19,80	79,20	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	19,80	79,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,94	4,01	20,56	138,21	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,65	2,92	11,27	81,94	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	TK№042	
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:	700	19,79	24,10	85,93	603,85		
Полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,85	3,13	28,97	159,61	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,90	2,50	11,00	78,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	565	29,39	22,96	83,88	645,81		
Всего за день:		61,48	60,04	253,11	1 707,26		

Смирнова А.Е.
03.02.2025

8 день

Смирнова А.О.
03.02.2025

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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,45	2,52	3,03	40,47	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,67	13,78	2,35	163,92	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TKN043	
Итого за прием пищи:	410	16,16	23,60	27,98	373,39		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	2,53	3,98	40,74	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,53	6,67	11,19	123,09	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,49	16,35	11,33	238,19	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	TKN045	
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:	715	22,83	32,19	82,90	713,10		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	2,16	1,95	0,12	26,65	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,59	4,56	35,45	197,40	TKN018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,06	0,04	10,80	41,90	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,90	2,50	11,00	78,00	TKN005	
Итого за прием пищи:	560	12,61	11,25	77,77	482,95		
Всего за день:		52,20	67,54	204,15	1 639,94		

9 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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	TK№028	
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	TK№020	
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	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,87	6,39	6,08	97,72	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	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	0,06	0,01	6,01	25,53	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK №004	
Итого за прием пищи:	753	25,71	13,70	56,39	559,95		
Полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,19	12,45	12,88	221,33	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,69	3,25	30,28	169,64	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,90	2,50	11,00	78,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	22,92	18,42	69,97	539,60		
Всего за день:		62,87	48,82	191,46	1 552,55		

Смирнова А.В.
03.02.2025

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	5,81	23,22	392	2012
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	54,81	345,92		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,18	19,80	79,20	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	19,80	79,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,00	2,91	0,00	26,16	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,38	7,35	10,50	125,98	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	TK№047	
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:	715	22,50	18,71	72,11	565,87		
Полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,91	0,05	14,71	63,73	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,85	3,13	28,97	159,61	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,30	19,92	73,30	500,84		
Всего за день:		54,70	48,41	220,02	1 491,83		

Смирнова А.
03.02.2021