



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г		г	ккал			
		г	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 2,5% ЖИРНОСТИ 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	200 (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>680</b>	<b>18,97</b>	<b>20,56</b>	<b>91,37</b>	<b>630,31</b>			
<b>Уплотненный 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>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ репеп-туры	Сборник рецептов
		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	200 (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 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, петрушка)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	ТК № 18	Реестр ТК УСП 2024
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200 (180/15/5)	1,97	3,96	19,65	98,02	67	2012
ПЕТРУШКИ	70	5,09	8,68	6,01	145,80	288	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	ТК № 19	Реестр ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ТК № 21	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>18,50</b>	<b>21,22</b>	<b>91,39</b>	<b>629,99</b>		
<b>Уплотненный 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	180	0,00	0,00	18,51	74,04	ТК № 59	Реестр ТК УСП 2024
ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	477	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	465	16,20	16,33	76,14	540,31		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>48,86</b>	<b>54,67</b>	<b>232,76</b>	<b>1620,77</b>		
<b>Всего за день:</b>							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	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	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
<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 пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	ТК № 25	Реестр ТК УСП 2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200 (180/8/12)	3,18	6,95	23,9	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	190 (180/10)	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,44	7,71	39,3	ТК № 15	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>19,16</b>	<b>20,69</b>	<b>90,49</b>	<b>629,66</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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 БОГАЩЕННЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</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>231,4</b>	<b>1620,74</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов
		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 пищи:</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 ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200 (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 КЛОКВЫ, 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 пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,64</b>	<b>20,78</b>	<b>91,76</b>	<b>622,85</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,9	15,29	280	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200 (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 пищи:</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,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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
<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 гречками, зеленью петрушки	200 (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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,04</b>	<b>20,43</b>	<b>90,52</b>	<b>630,8</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
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 ПРОИЗВОДСТВА	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,0</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,	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, Жиры, Углеводы, г		г	ккал			
		г	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	200 (193/7)	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012	
ГРУЩА 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 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 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	50 200 (170/15/15)	0,55 3,13	3,08 5,84	1,74 10,87	37,91 112,16	23 ТК № 44	2011 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 ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150 190 (180/10)	2,91 0,04	2,71 0,03	35,09 7,20	186,84 27,94	309 392	2011 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	39,3	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>Уплотненный 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>				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	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	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
<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	ТК № 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 ПЕТРУШКИ	200 (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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ТК № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	ТК № 5	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>18,67</b>	<b>19,97</b>	<b>91,51</b>	<b>628,56</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,0	8,5	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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	ТК № 53	Реестр ТК УСП 2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,20</b>	<b>17,45</b>	<b>77,3</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,	№ рецептур	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	2,90	5,09	21,09	140,84	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 пищи:</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 И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	ТК № 55	Реестр ТК УСП 2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	200 (180/10/10)	2,43	5,28	1,92	116,74	ТК № 56	Реестр ТК УСП 2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,15	4,91	13,44	82,55	ТК № 57	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	18,49	107,81	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 пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,66</b>	<b>19,94</b>	<b>91,05</b>	<b>631,04</b>		
<b>Уплотненный 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	2022
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</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>1622,6</b>		

**ОБЩЕСТВЕННЫЙ**  
**ПОИСКОВАТЕЛЬ**

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г					Углеводы, г
		г	г	г	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 2,5 % ЖИРНОСТИ 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 пищи:</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	200 (175/15/10)	2,18	7,86	16,65	137,85	80	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,4	288,14	291	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛУКВЫ, 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 пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,41</b>	<b>20,29</b>	<b>90,98</b>	<b>630,72</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>									
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	ТК № 63	Реестр ТК УСП 2024		
ЩОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА БЛ. БРЮКВА)	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 ПЕЧЕННЫЙ 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 пищи:</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	П 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>
В среднем за 1 день	48,90	54,43	233,76	1620,54
Расчет по БЖУ	195,6	489,90	935,04	1620,54

**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>
В среднем за 1 день	48,44	54,65	233,84	1620,98
Расчет по БЖУ	193,76	491,86	935,36	1620,98

**В среднем за 10 дней**

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

## **Сборники рецептов:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., Изд. Делит принт, Москва, 2012 год.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Изд. Дели принт, Москва, 2011 год.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Изд. Речь, СПб, 2008 год.,
4. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, СПб, 2012 год.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2024 год.