



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| 1 день | | | | | | | |
|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептов | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,04 | 6,20 | 26,30 | 189,30 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК№038 | |
| Итого за прием пищи: | 378 | 8,40 | 10,30 | 41,82 | 287,30 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | ТК №010 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | ТК№009 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10/1 | 3,80 | 5,90 | 8,40 | 105,80 | 85 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 4,60 | 4,80 | 2,50 | 91,50 | 268 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,32 | 3,92 | 15,60 | 107,40 | 322 | 2012 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,10 | 0,10 | 19,70 | 80,70 | ТК№025 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК №003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | ТК№ 004 | |
| Итого за прием пищи: | 576,00 | 13,22 | 15,34 | 61,00 | 460,90 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160 | 6,50 | 9,80 | 17,70 | 209,20 | 304 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | ТК№030 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК №003 | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 5,30 | 4,30 | 29,25 | 144,00 | 479 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 382 | 12,80 | 14,22 | 60,35 | 412,20 | | |
| Всего за день: | | 35,02 | 40,46 | 177,97 | 1226,70 | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая | № рец. | Год издания |

| блюда | порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ценность, ккал | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,80 | 6,10 | 20,90 | 154,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 1,80 | 13,60 | 77,00 | TK№040 | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 10,39 | 14,80 | 44,50 | 300,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,40 | 0,10 | 1,50 | 9,60 | TK№001 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3,20 | 4,00 | 5,00 | 92,40 | 82 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 160 | 15,50 | 17,00 | 17,60 | 216,00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,50 | 0,20 | 18,30 | 77,30 | TK№027 | |
| 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: | 556 | 21,70 | 21,92 | 56,50 | 465,60 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 50 | 8,30 | 5,33 | 0,20 | 81,00 | 246 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,38 | 3,70 | 15,70 | 107,00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 75,00 | TK№051 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK №003 | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 2,00 | 4,60 | 24,10 | 164,00 | 477 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 13,78 | 13,85 | 64,5 | 458,00 | | |
| Всего за день: | | 46,67 | 50,77 | 180,30 | 1288,60 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0,90 | 1,60 | 1,80 | 24,30 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12,30 | 16,70 | 2,30 | 119,00 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 17,40 | 22,80 | 32,60 | 295,30 | | |
| 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 | 40 | 0,3 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | TK№ 011 | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5/1 | 4,2 | 6,30 | 5,70 | 98,10 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15,1 | 15,30 | 3,50 | 134,00 | 277 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,8 | 4,78 | 26,80 | 174,00 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0,08 | 0,04 | 6,83 | 28,00 | 392 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№ 003 | |
| Итого за прием пищи: | 591 | 26,48 | 26,54 | 50,23 | 470,70 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 7,6 | 8,70 | 16,10 | 149,00 | 298 | 2012 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,6 | 5,90 | 24,00 | 150,30 | 467 | 2008 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | 0,01 | 14,10 | 54,00 | TK№037 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№ 003 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№ 005 | |
| Итого за прием пищи: | 485 | 15,10 | 17,23 | 65,10 | 440,80 | | |
| Всего за день: | | 59,58 | 67,07 | 163,43 | 1277,30 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
| | | 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 | 155 | 5,00 | 7,30 | 18,30 | 158,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | TK№043 | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 12,04 | 14,60 | 40,90 | 327,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 40 | 0,60 | 6,10 | 4,80 | 76,80 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,20 | 6,20 | 7,70 | 105,70 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 60 | 7,60 | 4,00 | 15,10 | 114,00 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2,00 | 1,60 | 7,80 | 53,50 | 129 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | TK№030 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,63 | 0,20 | 10,63 | 51,63 | TK№ 016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№ 004 | |

| Итого за прием пищи: | 572 | 17,13 | 18,60 | 60,73 | 468,93 | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17,70 | 9,10 | 16,10 | 221,00 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,40 | 3,00 | 7,30 | 74,20 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | TKN№ 052 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 2,80 | 3,60 | 14,90 | 94,40 | TKN№008 | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 25,70 | 15,90 | 45,80 | 427,60 | | |
| Всего за день: | | 55,67 | 49,30 | 162,23 | 1288,53 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 150 | 2,60 | 2,50 | 18,50 | 128,00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 1,80 | 13,60 | 77,00 | TKN№026 | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 9,19 | 11,20 | 42,10 | 274,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | TKN№002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,6 | 2,30 | 1,20 | 36,50 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 3,4 | 1,80 | 9,40 | 67,40 | 83 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 6,3 | 9,00 | 10,00 | 224,00 | 210 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 0,80 | 1,20 | 14,90 | 354 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,3 | 0,00 | 5,80 | 85,00 | TKN№031 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,63 | 0,20 | 10,63 | 51,63 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 545 | 12,53 | 14,10 | 38,23 | 479,43 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | TKN№001 | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 120 | 4,20 | 6,70 | 23,10 | 192,00 | 2008 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | TKN№024 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TKN№ 003 | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 1,7 | 8,10 | 34,00 | 134,00 | 249 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 396 | 7,57 | 15,03 | 72,50 | 398,00 | | |
| Всего за день: | | 29,89 | 40,83 | 168,33 | 1221,93 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Год издания |

| блюда | порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,42 | 4,70 | 13,70 | 142,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№ 028 | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 7,62 | 9,20 | 42,20 | 294,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | TK№011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 2,70 | 3,40 | 15,00 | 125,10 | 81 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6,40 | 12,10 | 5,90 | 121,00 | 263 | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1,70 | 0,10 | 7,80 | 69,40 | 338 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,90 | 87,80 | TK№032 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№004 | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 13,30 | 16,32 | 62,70 | 479,20 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 205,10 | 282 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 120 | 2,32 | 3,92 | 15,60 | 107,40 | 322 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№004 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 28,00 | TK№030 | |
| Итого за прием пищи: | 367 | 13,35 | 11,28 | 45,67 | 410,8 | | |
| Всего за день: | | 35,07 | 37,00 | 165,37 | 1249,00 | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Год издания |
| | | 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 | 40 | 1,20 | 2,10 | 2,40 | 32,40 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 10,30 | 13,92 | 1,92 | 93,20 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | TK№029 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 18,54 | 23,32 | 26,92 | 294,60 | | |
| 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 | 40 | 0,34 | 0,04 | 3,15 | 33,00 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,1 | 3,40 | 3,00 | 107,00 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 11,22 | 2,36 | 9,33 | 103,00 | 305 | 2012 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 110 | 1,8 | 4,10 | 11,40 | 89,00 | 324 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,3 | 0,00 | 5,80 | 85,00 | TK№033 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№004 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 19,86 | 10,52 | 46,78 | 487,30 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,50 | 0,30 | 63,00 | 213 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2,00 | 1,60 | 7,80 | 53,50 | 129 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№003 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 4,20 | 5,40 | 22,40 | 152,00 | TK№008 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/10 | 0,08 | 0,04 | 6,83 | 28,00 | 392 | 2012 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№005 | |
| Итого за прием пищи: | 475 | 15,68 | 14,24 | 52,43 | 404,00 | | |
| Всего за день: | | 54,68 | 48,58 | 141,63 | 1256,40 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
| | | 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 | 155 | 4,20 | 5,60 | 18,70 | 142,10 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 1,80 | 13,60 | 77,00 | TK№026 | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 10,79 | 14,30 | 42,30 | 288,10 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | TK№011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5/1 | 4,50 | 3,30 | 11,90 | 96,10 | 77 | 2012 |

| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 50 | 11,20 | 4,90 | 4,50 | 108,00 | 34 | 2012 |
|--|-----------------|------------------|--------------|----------------|--|---------|-------------|
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,00 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | TK№034 | |
| 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№012 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 21,60 | 15,90 | 66,70 | 495,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 80 | 14,20 | 7,30 | 12,90 | 177,00 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,40 | 3,00 | 7,30 | 74,20 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | TK№ 052 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,6 | 5,90 | 24,00 | 150,30 | 467 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 23,00 | 16,40 | 51,70 | 439,50 | | |
| Всего за день: | | 56,19 | 46,80 | 175,50 | 1287,70 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5,00 | 7,30 | 18,30 | 128,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 | |
| Итого за прием пищи: | 365 | 9,20 | 11,80 | 46,80 | 280,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | TK№006 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 0,70 | 5,20 | TK№009 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,20 | 6,20 | 7,70 | 100,70 | 57 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 11,00 | 0,40 | 0,00 | 139,00 | 228 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | 354 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,60 | 4,00 | 17,10 | 117,00 | 321 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150/5/3,5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | TK№024 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,13 | 8,50 | 41,00 | TK№007 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№004 | |
| Итого за прием пищи: | 589 | 20,87 | 12,24 | 50,00 | 486,00 | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | |
|---|-----------------|------------------|--------------|----------------|--|----------|-------------|
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 7,6 | 8,70 | 16,10 | 149,00 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 73,50 | TKN№036 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TKN№003 | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 50 | 2,3 | 6,00 | 24,20 | 134,00 | 451 | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TKN№005 | |
| Итого за прием пищи: | 485 | 13,80 | 17,42 | 69,30 | 444,00 | | |
| Всего за день: | | 45,37 | 41,96 | 187,10 | 1306,00 | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,80 | 6,10 | 20,90 | 154,10 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 33,60 | TKN№035 | |
| Итого за прием пищи: | 371 | 5,20 | 8,20 | 45,10 | 255,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,80 | 65,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,60 | 2,30 | 3,20 | 36,50 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,30 | 5,60 | 9,80 | 97,40 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 10,24 | 5,12 | 1,84 | 94,00 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 3,20 | 2,70 | 15,50 | 97,40 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 150 | 0,10 | 0,10 | 18,10 | 73,50 | TKN№036 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,70 | 51,70 | TK № 016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK № 004 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 21,24 | 16,52 | 66,84 | 489,80 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | TK № 011 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 14,00 | 13,20 | 13,50 | 144,00 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,30 | 0,00 | 20,80 | 85,00 | TKN№031 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK № 003 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 164,00 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 375 | 19,4 | 20,42 | 66,5 | 429,6 | | |
| Всего за день: | | 46,64 | 45,34 | 193,24 | 1240,10 | | |

Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Ясли 12 часов)

| № п/п | Наименование продуктов | Кол-во, кг |
|-------|--|------------|
| 1. | Бананы свежие | 0,143 |
| 2. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | 0,374 |
| 3. | Ванилин | 0,00003 |
| 4. | Варенье стерилизованное | 0,020 |
| 5. | Виноград сушеный «Изюм» в/с | 0,015 |
| 6. | Горох шлифованный целый | 0,0121 |
| 7. | Горошек зеленый консервы | 0,136 |
| 8. | Груши свежие | 0,567 |
| 9. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | 0,033 |
| 10. | Дрожжи хлебопекарные сушеные | 0,0035 |
| 11. | Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте | 0,300 |
| 12. | Какао-порошок | 0,0048 |
| 13. | Капуста белокочанная свежая | 0,445 |
| 14. | Картофель продовольственный | 1,451 |
| 15. | Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат) | 0,018 |
| 16. | Кислота лимонная пищевая | 0,0013 |
| 17. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | 0,0078 |
| 18. | Крахмал картофельный | 0,006 |
| 19. | Крупа ячменная перловая | 0,003 |
| 20. | Крупа гречневая ядрица | 0,051 |
| 21. | Крупа пшеничная "Полтавская" | 0,030 |
| 22. | Фрукты сушеные. Курага | 0,032 |
| 23. | Лимоны свежие | 0,036 |
| 24. | Лук зелёный свежий | 0,0076 |
| 25. | Лук репчатый свежий | 0,202 |
| 26. | Макаронные изделия | 0,079 |
| 27. | Мандарины свежие, в/с | 0,135 |
| 28. | Манная крупа | 0,036 |
| 29. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное | 0,080 |
| 30. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности | 0,217 |
| 31. | Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности | 2,132 |
| 32. | Морковь свежая столовая | 0,387 |
| 33. | Мука пшеничная хлебопекарная | 0,237 |
| 34. | Мясо говядины б/к (лопатка) | 0,567 |
| 35. | Огурцы соленые зеленцы | 0,099 |
| 36. | Огурцы свежие | 0,172 |
| 37. | Петрушка свежая (зелень) | 0,005 |
| 38. | Печень говяжья замороженная | 0,177 |
| 39. | Печенье сахарное в ассортименте | 0,050 |
| 40. | Плоды шиповника сушеные | 0,015 |
| 41. | Пшено шлифованное | 0,037 |
| 42. | Репа свежая столовая | 0,074 |
| 43. | Рис шлифованный | 0,164 |
| 44. | Сахар белый кристаллический | 0,210 |
| 45. | Свекла свежая столовая | 0,313 |
| 46. | Сметана 15% жирности | 0,093 |
| 47. | Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет) | 0,150 |

| | | |
|-----|--|-------|
| 48. | Сок персиковый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет) | 0,450 |
| 49. | Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей до 3-х лет) | 0,150 |
| 50. | Соль пищевая йодированная | 0,027 |
| 51. | Сухари панировочные | 0,022 |
| 52. | Сыр полутвердый | 0,024 |
| 53. | Творог 5 % жирности | 0,218 |
| 54. | Томатное пюре | 0,016 |
| 55. | Томаты свежие | 0,093 |
| 56. | Филе Горбуши мороженое, высшая категория | 0,085 |
| 57. | Филе Трески мороженое, высшая категория | 0,191 |
| 58. | Филе птицы (полуфабрикат) | 0,222 |
| 59. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 0,315 |
| 60. | Хлопья овсяные «Геркулес» | 0,045 |
| 61. | Чай черный байховый крупнолистовой | 0,003 |
| 62. | Яблоки свежие | 0,271 |
| 63. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | 9,0 |