



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 гг.**

**1 день 1 недели**

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	50	5,23	6,54	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,94	6,42	22,80	177,49	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	12,63	82,70	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>15,91</b>	<b>15,76</b>	<b>69,74</b>	<b>496,53</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,70	54,04	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,05	5,66	20,35	159,64	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,57	11,21	26,66	232,78	311	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2,5%	225	6,08	5,63	24,30	177,75	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (изделие из муки пшеницы высшего сорта)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>29,33</b>	<b>30,92</b>	<b>114,09</b>	<b>861,21</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 150/20	170	9,98	11,63	28,04	233,68	224	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12,27</b>	<b>12</b>	<b>56,11</b>	<b>357,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,51</b>	<b>58,68</b>	<b>239,94</b>	<b>1 715,63</b>		

1

**2 день 1 недели**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	321	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,43</b>	<b>15,7</b>	<b>67,57</b>	<b>470,72</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	7,38	4,30	21,08	206,27	102	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	10,78	15,31	22,31	224,01	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,25	2,94	22,32	125,10	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,21</b>	<b>26,83</b>	<b>118,58</b>	<b>833,38</b>		
<b>Полдник</b>							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	150	7,85	10,61	30,20	224,71	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОКОВ (с вареной корицей)	180	0,14	0,14	13,88	58,21	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10,28</b>	<b>10,94</b>	<b>59,13</b>	<b>353,97</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,92</b>	<b>68,03</b>	<b>255,60</b>	<b>1 901,67</b>		

2

## 3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	2011
ПОРЕК КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312	2017
КНЕДЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 90/30	120	8,75	8,16	11,19	148,97	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,75</b>	<b>16,4</b>	<b>67,73</b>	<b>483,79</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5	205	1,60	3,67	10,07	106,13	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С УЦЕНТРОМ 160/50	180	13,92	17,51	51,24	377,94	223	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,56	5,43	20,45	158,93	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>27,09</b>	<b>27,22</b>	<b>117,1</b>	<b>815,1</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155	7,40	9,10	30,50	212,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,91</b>	<b>11,4</b>	<b>55,79</b>	<b>352,51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,75</b>	<b>58,02</b>	<b>240,62</b>	<b>1 651,40</b>		

3

## 4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	6,18	6,07	5,07	116,10	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>17,73</b>	<b>18,49</b>	<b>80,45</b>	<b>604,02</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	ПП	2024
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	6,56	7,14	42,17	187,10	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 150/30	180	8,36	9,12	13,29	243,44	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ С МАСЛОМ 160/50	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,03</b>	<b>27,07</b>	<b>117,53</b>	<b>825,64</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,55	11,04	19,08	236,26	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,09	11,18	60,56	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,31</b>	<b>12,31</b>	<b>38,74</b>	<b>337,61</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,07</b>	<b>57,87</b>	<b>236,72</b>	<b>1 767,27</b>		

4

## 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ТОМАТЫ /	80	0,88	0,00	1,92	11,20	70	2017
МАКАРОНИК С СУБПРОДУКТАМИ / ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ /	150	8,54	10,11	21,46	251,33	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,51</b>	<b>12,83</b>	<b>63,66</b>	<b>476,04</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	52,58	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,82	2,02	16,25	93,02	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,56	23,31	161,38	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	15,95	16,47	20,89	340,44	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,32	25,08	59,21	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26,77</b>	<b>27,61</b>	<b>117,39</b>	<b>821,19</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ	75	5,05	6,17	32,32	198,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР /	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ /	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,71</b>	<b>11,11</b>	<b>50,3</b>	<b>345,86</b>	ПП	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,99</b>	<b>51,55</b>	<b>231,35</b>	<b>1 643,09</b>		

5

## 1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	1	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,57	4,68	13,42	113,19	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,77	98,42	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ /	20	1,50	1,96	9,88	43,40	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,88</b>	<b>17,31</b>	<b>85,27</b>	<b>564,57</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ /	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,47	3,92	6,42	71,18	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,32	4,39	19,13	146,72	ТТК 181	2023
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	15,27	18,43	25,56	302,83	278	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,74	0,31	22,16	138,43	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,32</b>	<b>27,62</b>	<b>107,08</b>	<b>822,88</b>		
<b>Полдник</b>							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	3,90	14,19	113,32	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	6,09	7,88	13,29	162,06	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	8,36	35,68	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>11,31</b>	<b>11,97</b>	<b>44,32</b>	<b>351,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,51</b>	<b>56,90</b>	<b>236,67</b>	<b>1 739,30</b>		

6

## 2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,07	3,07	3,74	47,29	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,19	7,89	13,84	155,89	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,86	4,50	19,44	142,20	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,61</b>	<b>16,15</b>	<b>67,87</b>	<b>491,81</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ТОМАТЫ/	60	0,66	0,00	1,44	8,40	70	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,63	3,17	12,59	113,24	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	11,47	15,94	49,28	370,21	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,21	12,29	66,58	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
МОЛОКО ПЛОМБИРСКОГО ПРОИЗВОДСТВА ТМ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>26,98</b>	<b>25,68</b>	<b>117,7</b>	<b>819,11</b>		
<b>Полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	11,47	14,86	16,41	238,97	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,14	0,14	12,13	51,25	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,93</b>	<b>15,18</b>	<b>37,02</b>	<b>331,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,52</b>	<b>57,01</b>	<b>222,59</b>	<b>1 641,93</b>		

7

## 3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	60	0,96	0,70	5,88	35,71	43	2023
ПИЦЦА ИЗ ТВОРОГА С ЖИВОЙМЯСНЫМИ СОУСОВЫМИ СОСИСАМИ	170	9,16	13,42	20,94	221,13	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,76</b>	<b>15,84</b>	<b>72,03</b>	<b>480,06</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,32	4,00	13,14	102,54	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,16	6,01	20,37	191,71	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	14,91	12,80	11,69	155,08	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>26,96</b>	<b>27,21</b>	<b>121,95</b>	<b>829,73</b>		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,77	11,41	24,73	211,64	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	24,55	100,18	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,35</b>	<b>11,6</b>	<b>57,76</b>	<b>352,61</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,07</b>	<b>54,65</b>	<b>251,74</b>	<b>1 662,40</b>		

8

## 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	20,37	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	8,69	7,77	7,36	137,53	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,74</b>	<b>15,25</b>	<b>66,3</b>	<b>476,28</b>		
<b>Обед</b>							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 30/40	70	3,91	5,94	3,12	99,85	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,59	3,08	11,77	85,04	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206,00	323	2008
БЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	6,17	8,72	8,92	142,64	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>995</b>	<b>28,41</b>	<b>28,62</b>	<b>128,07</b>	<b>919,49</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,07	6,85	37,52	221,85	422	2011
СЫР (ПОРЦИИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,71	13,26	92,07	382	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>12,93</b>	<b>13,99</b>	<b>50,78</b>	<b>368,52</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,08</b>	<b>57,86</b>	<b>245,15</b>	<b>1 764,29</b>		

9

## 5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2017
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,07	14,34	59,93	375	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ПЛОДОВО-ЯГОДНОЙ ГРУППЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16,66</b>	<b>15,78</b>	<b>66,53</b>	<b>490,65</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	2,28	3,80	21,25	130,02	118,2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,56	19,11	30,11	339,24	259	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>27,86</b>	<b>118,76</b>	<b>816,19</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ /СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	10,01	11,25	34,91	289,02	ТТК	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,97	27,87	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,33</b>	<b>11,43</b>	<b>50,36</b>	<b>357,68</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,89</b>	<b>55,07</b>	<b>235,65</b>	<b>1 664,52</b>		

10

ООО "ВИТА ЛАЙН"

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	548,31	572,64	2 396,03	17 151,50
Среднее значение за период	54,83	57,26	239,60	1 715,15
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

**В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	159,98	159,51	707,15	5 034,47
Среднее значение за период	16,00	15,95	70,72	503,45
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

**В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	273,00	276,64	1 178,25	8 363,92
Среднее значение за период	27,30	27,66	117,83	836,39
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

**В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛДНИКИ**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	115,33	121,93	500,31	3 509,51
Среднее значение за период	11,53	12,19	50,03	350,95
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	542,5	859	369