

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Артис-Детское питание»

Ляско М.З.
« 12 » декабрь 2026 г.

Согласовано:

Дист. врач

Турганова Е.А.

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ №

« 12 » декабрь 2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с особенностями питания в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г.Санкт-

Петербурга с 12-ти часовым пребыванием (

1 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	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,7	12,0	52,0	357,7		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	67	ТТК
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	039	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	720	18,9	21,0	91,4	630,0		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,6	17,7	59,8	460,9		
Всего за день:		47,9	53,7	216,2	1 538,6		

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 СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	7,7	9,2	44,5	306,9		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82	ТТК
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	006	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	450	10,2	12,7	74,1	450,9		
Всего за день:		39,5	45,9	223,0	1 477,8		

3 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	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	9,6	10,8	38,2	301,7		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0	65	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	259	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотненный полдник							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	436	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8	249	ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,1	78,3	540,0		
Всего за день:		47,4	52,9	220,8	1 561,7		

4 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	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	8,3	9,7	36,2	263,9		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7	269	ТТК
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	740	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за прием пищи:	520	15,3	18,2	56,2	445,5		
Всего за день:		45,2	51,9	196,7	1 429,4		

5 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 СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	190	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	420	8,2	9,8	47,1	324,9		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
БУЛЬОН С ПТИЦЕЙ	200	3,4	4,8	1,2	65,2	57/1	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2	282	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	16,5	20,0	64,8	502,8		
Уплотненный полдник							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СЫР ПОРЦИЯМИ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	14	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	477	ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,1	18,0	78,1	537,7		
Всего за день:		43,5	50,8	203,0	1 455,4		

6 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 СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	520	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0	81	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	263	ТТК
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	338	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7	282	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за прием пищи:	460	15,6	17,7	59,8	460,9		
Всего за день:		48,0	53,7	216,4	1 540,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	7,7	9,2	44,5	306,9		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	302	ТТК
БУЛЬОН С ГОВЯДИНОЙ	200	4,2	4,6	1,7	67,8	76/1	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	045	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	670	18,5	19,9	62,5	518,7		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	129	ТТК
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	471	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	560	15,7	18,2	80,0	544,0		
Всего за день:		44,6	50,3	200,0	1 459,6		

8 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	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	9,6	10,8	38,2	301,7		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	77	ТТК
БЕФСТРОГАНОВ	70	6,4	8,4	7,0	102,0	257	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0	205	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	042	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ(СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	006	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	450	10,2	12,7	74,1	450,9		
Всего за день:		41,4	47,5	216,6	1 472,6		

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 СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	510	7,7	9,8	47,1	324,9		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	228	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0		
Уплотненный полдник							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5	451	ТТК
Итого за прием пищи:	475	15,2	15,5	74,4	498,5		
Всего за день:		44,5	48,7	223,3	1 525,4		

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	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	410	8,3	9,7	36,2	263,9		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	84	ТТК
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	310	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	710	18,0	20,8	77,2	567,9		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	298	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	464	ТТК
Итого за прием пищи:	450	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		45,2	51,5	204,7	1 461,8		