

Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Артис-Детское питание»
Ляско М.З.
«11» сентября 2026 г.

Согласовано:
Диет. врач
Турганова Е.А.

Согласовано:
Заведующий ГБДОУ №
«11» сентября 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							
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	0,3	0,4	30,7	198,1	189/1	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
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,6	45,1	262,8		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ, БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ, БЕЗ СМЕТАНЫ	200	0,9	3,3	5,8	80,1	67	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	ТТК
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
Итого за прием пищи:	670	14,3	20,3	73,0	536,1		
Уплотненный полдник							
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,5	2,4	22,5	123,0	325/1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	500	6,0	3,3	65,2	313,8		
Всего за день:		22,2	24,2	189,2	1 136,6		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	0,7	0,5	10,9	166,4	189/1	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
Итого за прием пищи:	400	2,2	0,7	25,3	231,1		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,5	3,1	11,2	106,2	82/1	ТТК
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	3,0	2,1	19,5	106,6	325/1	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
Итого за прием пищи:	650	14,4	18,1	74,8	542,1		
Уплотненный полдник							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2,5	3,2	23,4	198,8	181/1	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
Итого за прием пищи:	180	5,1	5,5	53,3	341,4		
Всего за день:		21,8	24,3	159,3	1 138,5		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2,5	8,2	23,2	198,8	224	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	186	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	356	4,1	8,4	37,8	265,8		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,1	2,0	8,0	55,1	65	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	2,2	2,8	20,3	172,3	181/1	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
Итого за прием пищи:	650	14,3	18,9	56,5	488,0		
Уплотненный полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	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
Итого за прием пищи:	350	4,4	5,6	38,6	221,5		
Всего за день:		22,9	32,9	138,8	999,2		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189/2	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
Итого за прием пищи:	400	8,1	9,3	29,9	234,3		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ, БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ, БЕЗ СМЕТАНЫ	200	0,9	3,3	5,8	80,1	67	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	0,5	1,6	24,3	157,5	333/1	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
Итого за прием пищи:	690	12,7	24,1	68,9	593,5		
Уплотненный полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	204	ТТК
Итого за прием пищи:	430	4,4	5,6	62,1	322,9		
Всего за день:		25,3	39,0	166,8	1 174,6		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА НА ВОДЕ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	0,8	0,3	32,5	165,6	190/1	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
Итого за прием пищи:	400	2,3	0,5	46,9	230,3		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК БЕЗ СМЕТАНЫ	200	2,3	2,1	5,3	49,4	73	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	680	17,0	22,1	72,0	533,7		
Уплотненный полдник							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2,5	8,2	23,2	198,8	224	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	400	4,7	12,2	40,8	312,8		
Всего за день:		24,1	34,8	165,6	1 100,7		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ ЖИДКАЯ С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	0,7	0,5	10,9	166,4	189/1	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	500	2,7	1,1	35,3	280,4		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	3,1	6,4	13,6	127,2	81	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	0,5	1,6	24,3	157,5	333/1	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
Итого за прием пищи:	670	15,3	21,3	69,6	596,4		
Уплотненный полдник							
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
Итого за прием пищи:	440	14,0	13,5	87,0	481,1		
Всего за день:		32,1	35,9	197,8	1 381,8		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С САХАРОМ, БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	9,0	9,7	24,7	222,7	189/4	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
Итого за прием пищи:	400	10,5	9,9	39,1	287,4		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	302	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	2,3	2,1	5,3	49,4	76	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	3,0	2,1	19,5	106,6	325/1	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
Итого за прием пищи:	650	16,0	15,9	63,7	459,4		
Уплотненный полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,0	5,4	24,3	157,5	333/1	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
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	204	ТТК
Итого за прием пищи:	470	6,7	5,9	55,3	306,0		
Всего за день:		33,3	31,7	164,0	1 076,7		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200	4,0	6,2	25,5	145,7	325/3	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
Итого за прием пищи:	400	5,5	6,4	39,9	210,4		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ БЕЗ СМЕТАНЫ	200	1,2	2,9	2,5	82,4	77/2	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	2,3	1,7	22,1	102,9	224/1	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
Итого за прием пищи:	680	15,4	20,1	77,2	573,7		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2,5	3,2	23,4	198,8	181/1	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
Итого за прием пищи:	430	4,1	3,7	50,3	318,7		
Всего за день:		25,1	30,2	173,3	1 126,7		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С САХАРОМ, БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	200	9,0	9,7	24,7	222,7	189/4	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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	500	10,9	10,3	48,9	334,4		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ, БЕЗ ТОМАТНОЙ ПАСТЫ, БЕЗ СМЕТАНЫ	200	0,9	3,3	5,8	80,1	67	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	130	2,6	4,6	21,0	136,5	333/1	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
Итого за прием пищи:	670	15,2	19,5	60,5	483,0		
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	3,5	2,4	22,5	123,0	325/1	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
Итого за прием пищи:	400	6,1	5,4	45,9	293,3		
Всего за день:		32,3	35,2	161,2	1 134,6		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ С САХАРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	150	0,3	0,5	2,8	78,5	189/1	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
Итого за прием пищи:	330	1,8	0,7	17,2	143,2		
II Завтрак							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	035	ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,1	0,0	5,9	23,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,1	2,0	8,0	55,1	65	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	8,5	11,3	9,9	154,4	268	ТТК
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	0,5	1,6	24,3	157,5	333/1	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	670	13,3	18,2	74,7	539,4		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	150	2,5	8,2	23,2	198,8	224	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
Итого за прием пищи:	350	4,1	8,6	42,7	327,6		
Всего за день:		19,3	27,5	140,5	1 034,1		