

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Артис-Детское питание»

Лиско М.З.

2026 г.

Согласовано:

Диет. врач

Турганова Е.А.

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ №

«12» января 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 ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
Итого за прием пищи:	416	10,8	12,0	52,2	360,0		
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 БЕЗ КАРТОФЕЛЯ, СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,2	3,4	5,0	76,0	67/1	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	4,3	33,7	202,4	181	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,6	22,1	103,6	703,7		
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
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	13,1	15,2	64,2	440,3		
Всего за день:		48,2	52,3	233,0	1 594,0		

2 день							
Приём 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 МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	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							
СУП БЕЗ КАРТОФЕЛЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,7	3,9	14,2	116,8	82/1	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 ПЛОДОВ	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:	620	18,4	16,4	90,2	575,0		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	4,3	33,7	202,4	181	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	470	13,8	10,6	63,9	414,8		
Всего за день:		45,7	42,0	219,3	1 439,8		

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
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
Итого за прием пищи:	390	8,5	11,1	54,9	304,9		
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП БЕЗ КАРТОФЕЛЯ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,2	1,9	14,3	79,0	65/1	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	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	18,7	20,8	92,4	643,0		
Уплотненный полдник							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	70	19,0	3,9	0,7	113,8	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,6	4,1	21,2	132,6	333	2008
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:	400	23,0	8,2	36,2	310,4		
Всего за день:		52,9	43,1	196,5	1 348,3		

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	200	6,6	9,1	15,5	169,6	189	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
Итого за прием пищи:	410	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							
БОРЩ С КАПУСТОЙ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ, С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,2	4,6	7,4	92,4	57	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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:	690	24,2	23,8	102,2	739,2		
Уплотненный полдник							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	70	19,0	3,9	0,7	113,8	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	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:	480	25,4	7,8	67,7	454,6		
Всего за день:		63,1	46,6	235,2	1 643,8		

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 МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0		
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 РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК БЕЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,0	4,6	10,2	111,5	73/1	ТТК
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	70	24,2	20,8	0,5	285,8	252	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	4,3	33,7	202,4	181	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	38,7	33,6	87,2	824,5		
Уплотненный полдник							
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 ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	038	ТТК
Итого за прием пищи:	376	10,7	9,2	41,3	285,2		
Всего за день:		63,4	58,4	196,3	1 577,7		

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 СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	014	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,9	3,9	20,3	110,6	81	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	21,6	22,4	97,5	665,1		
Уплотненный полдник							
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	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:	420	16,0	11,8	91,9	499,0		
Всего за день:		51,1	49,2	254,7	1 614,1		

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 МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ БЕЗ КАРТОФЕЛЯ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,4	28,7	160,4	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	20,7	89,5	611,3		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	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	9,1	5,1	65,9	344,5		
Всего за день:		41,1	40,8	220,6	1 405,8		

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
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	ТТК
Итого за прием пищи:	390	8,5	11,1	54,9	304,9		
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							
СУП КБЕЗ КАРТОФЕЛЯ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	3,6	4,1	4,8	89,2	77/1	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:	640	17,9	16,7	87,8	575,6		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	4,3	33,7	202,4	181	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	470	13,8	10,6	63,9	414,8		
Всего за день:		42,9	41,4	219,6	1 385,3		

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 МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	200	ТТК
Итого за прием пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0		
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 БЕЗ КАРТОФЕЛЯ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,0	4,4	7,6	89,8	57/1	ТТК
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	268	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	20,4	22,2	77,9	568,6		
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	70	19,0	3,9	0,7	113,8	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	181	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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:	450	26,6	10,6	53,3	459,5		
Всего за день:		60,5	48,4	199,0	1 496,1		

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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	443	ТТК
Итого за прием пищи:	410	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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП БЕЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,2	4,8	11,2	118,6	84/1	ТТК
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	70	19,0	3,9	0,7	113,8	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	205	ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
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	33,8	17,8	99,9	705,6		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	298	ТТК
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	12,0	14,7	46,0	379,8		
Всего за день:		59,3	47,5	211,2	1 535,4		