



Утверждено: Генеральный директор АО «Аррис-Детское питание» Дьяченко М.З. «Артис-Детское Питание» 2026 г.



Согласовано: Заведующий ГБДОУ № 93

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	ТТК№-189	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
Итого за прием пищи:	416	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
ЦИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	ТТК№-67	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	ТТК№-268	
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	ТТК№-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	720	18,9	21,0	91,4	630,0		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7,4	8,7	14,8	167,0	ТТК№-479	
Итого за прием пищи:	255	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	230	8,1	11,7	24,9	194,9	ТТК№-312	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	450	11,0	12,2	52,9	364,5		
<b>II Ужин</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6	ТТК№-52	

Итого за прием пищи:	200	2,5	2,8	12,3	85,5
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0

## 2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИЛКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	ТТК№-82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	ТТК№260	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	ТТК№-325	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0	ТТК№-040	
ПЕЧЕНЬ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0	ТТК№-030	
Итого за прием пищи:	260	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	7,7	10,9	15,0	187,7	ТТК№-224	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	480	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Ужин</b>							
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-434	
Итого за прием пищи:	180	2,7	3,0	13,0	90,0		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	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	ТТК№-65	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	ТТК№-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	ТТК№-181	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Полдник</b>							
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8,1	9,0	33,4	246,8	ТТК№-249	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436	
Итого за прием пищи:	255	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2	ТТК№-205	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	470	11,0	12,2	52,9	364,5		
<b>II Ужин</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6	ТТК№-52	
Итого за прием пищи:	200	2,5	2,8	12,3	85,5		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*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	ТТК№-57	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7	ТТК№-269	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	ТТК№-129	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	740	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0	ТТК№-040	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0	ТТК№-030	
Итого за прием пищи:	260	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	3,8	7,2	4,0	71,0	ТТК№-242	
ПИЦЦА КАРТОФЕЛЬНАЯ	130	5,6	4,6	10,4	123,6	ТТК№-335	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	11.1.1.11	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи:	480	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Ужин</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-434	
Итого за прием пищи:	180	2,7	3,0	13,0	90,0		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	ТТК№190	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	ТТК№-73	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2	ТТК№-282	
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
СОК 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	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	7,9	9,0	33,1	243,8	ТТК№ 477	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
Итого за прием пищи:	256	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,5	7,9	21,9	147,9	ТТК№-206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	450	11,0	12,2	52,9	364,5		
<b>II Ужин</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6	ТТК№-52	
Итого за прием пищи:	200	2,5	2,8	12,3	85,5		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	ТТК№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	520	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0	ТТК№-81	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	ТТК№-263	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	ТТК№-338	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Полдник</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	60	7,1	8,8	25,1	203,1	ТТК№-62	
Итого за прием пищи:	340	8,1	9,0	39,1	270,0		
<b>Ужин</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	220	7,7	8,9	15,5	174,7	ТТК№-281	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	480	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Ужин</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-434	
Итого за прием пищи:	180	2,7	3,0	13,0	90,0		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сторник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,7	30,7	179,1	ТТК№-76	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	ТТК№-304	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,5	630,0		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	7,5	8,4	18,3	135,0	ТТК№471	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	340	8,1	9,0	39,1	270,0		
<b>Ужин</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2	ТТК№-205	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	470	11,0	12,2	52,9	364,5		
<b>II Ужин</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6	ТТК№-52	
Итого за прием пищи:	200	2,5	2,8	12,3	85,5		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*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	ТТК№-77	
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6,4	8,4	7,0	102,0	ТТК№-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0	ТТК№-205	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Полдник</b>							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,2	26,0	102,0	ТТК№-040	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	60	7,9	8,8	13,2	168,0	ТТК№-030	
Итого за прием пищи:	260	8,1	9,0	39,2	270,0		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	7,7	10,9	15,0	187,7	ТТК№-224	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	480	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Ужин</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-434	
Итого за прием пищи:	180	2,7	3,0	13,0	90,0		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ТЕРКУЛЕС" ЖИЛКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
БОРИС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	ТТК№-57	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	ТТК-228	
ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	80	7,9	8,8	28,1	182,0	ТТК№-451	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
Итого за прием пищи:	260	8,1	9,0	39,1	270,0		
<b>Ужин</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,4	0,0	1,0	6,5	ТТК№-40	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	220	9,0	11,8	32,5	229,2	ТТК№ 205	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	470	11,0	12,2	53,0	364,5		
<b>II Ужин</b>							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ПРЯНИКИ	20	2,4	2,8	6,4	61,6	ТТК№-52	
Итого за прием пищи:	200	2,5	2,8	12,3	85,5		
Всего за день:		54,0	60,0	261,0	1 800,0		

**10 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	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	ТТК№-84	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	ТТК№-310	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	ТТК№-344	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	8,0	9,0	33,3	246,1	ТТК№-464	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>39,2</b>	<b>270,0</b>		
<b>Ужин</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	8,8	11,6	31,8	224,7	ТТК№-297	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>		
<b>II Ужин</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-434	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1 800,0</b>		

## ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	540,0	600,0	2 610,0	18 000,0
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1 800,0

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Сад 24 часа	433	101	698	274	468	190

\* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. Делли плюс, 2012 г.-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания ( № респ. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. Делли плюс, 2012 г - 284 страницы.