



УТВЕРЖАЮ: *Васильев*
 Департамент по защите прав детей
 № «Детское питание»
 Лиско М.З.
 2026 г.
 «Личное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, пребывающих в дошкольных образовательных учреждениях, в соответствии с требованиями нормами потребления продуктов питания»



1 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Весов., г	Жиров., г	Углеводов., г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ 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 присл. пищу	416	10,8	12,0	52,2	360,0		
II Завтрак							
КОФЕ СЛАДОСЛАДНОЕ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за присл. пищу	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
КОФЕ СЛАДОСЛАДНОЕ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
ПИРА 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
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МЯСОВЫМ	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 присл. пищу	720	18,9	21,0	91,4	630,0		
Уютный обед							
ПИРА 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 ПИОНОВ ПИЯВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БУЛЬОНА "ТВОРОЖНЫЙ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9,12,6	2012
Итого за присл. пищу	550	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

2 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАТЕРПОРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИРКАЯ 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 присм пищу:	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 присм пищу:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*РИЗЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	51	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗУБЧАТЫМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82	ТТК
ПЕТРУШКА							
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	260	ТТК
ПИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	325	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЛЕДКОВ	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 присм пищу:	670	18,9	21,0	91,4	650,0		
Удобрительный напиток							
ЗАПЕКАНИКА ИЗ ТВОРОГА С СЫРОМ И МОЛОЧНЫМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИСЛОТНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАЛАН 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	012	ТТК
Итого за присм пищу:	470	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

3 день

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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	028	ТТК
Итого за проект пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за проект пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КРАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0	65	ТТК
ТУШЕН. ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	259	ТТК
КАША ПЕРЧЕНАЯ 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 проект пищи:	670	18,9	21,0	91,3	630,0		
Уютный обед							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАНИНСКИ (ПШЕНА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	ТТК
КОМПОТ ИЗ СЛИВ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	24,2	436	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,5	4,3	38,7	190,8	219	ТТК
Итого за проект пищи:	470	16,2	18,1	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0		

4 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ПУДОВ С ДРОЖЖАМИ	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 присм 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 присм пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
САЛАТ КАПУСТНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОРЕЧЕМ ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
ПУДОВ 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 ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОД АППЕТИТ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
БАТОН ОБОД АППЕТИТ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за присм пищи:	740	18,9	21,0	91,3	630,0		
Удотвительный полдник							
КОЛЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1	241	2008
ПЮРЕ КАПТОРЕЧНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	11.1.1.11	2012
АПЕЛСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за присм пищи:	520	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

5 день

Присл пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 ПШЕНИ 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 СВЕЖИХ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЫВИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3	73	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2	282	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОКОВЬЮ	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	016	ТТК
ВАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	ТТК
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0		
Употребленный напиток							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАДЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
ЙОГУ В АРЕКЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 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
ВЗЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	477	ТТК
Итого за прием пищи:	476	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ВАТЕРБОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕНИЦАЯ ЯГЛКАЯ 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
ЯГОДКО 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		

II Завтрак

КЕФИР С САХАРОМ	1005	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		

Обед

*ОУ УРЕЦ СОЛЕВЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	17	ТТК
СУП КАПТОРЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ И ГРЕЧКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0	81	ТТК
ГОРКАДЕЛЬКА РЫБЬЕ ОТВАРИДЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	263	ТТК
ОБОНДИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	338	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОКОТАЩЕВЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
БАТОН ОКОТАЩЕВЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0		

Удвоенный подлинник

ЗАПЕКАНКА КАПТОРЕЛЬНАЯ С ЛЕЧЕВЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7	282	ТТК
ПАНТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИЦЦОННИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОКОТАЩЕВЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	016	ТТК
ЛЕЧЕВЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	26	ТТК
Итого за прием пищи:	460	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

7 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВСТЕРЖОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАЛЫННАЯ ЖИРНАЯ 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							
ПОПУСЬ 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 МОРОЖЕНОГО И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
РАССОЛЫШНИК ЛЕВЕНТАДСКИЙ С ГОРЯЧЕЙ ПОПЫ И САЛАТОМ	200	4,6	5,7	30,6	179,1	76	ТТК
ПРОС ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	304	ТТК
КОМПОТ ИЗ НЕКОРА	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	18,9	21,0	91,4	630,0		
Ужино-поздний десерт							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	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
ВУЛОЧКА "БЕЛЫШКА"	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
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	№9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи:	560	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

8 день

Примечание, 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 ЗАЛЕДЬЮ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ ПАТУРАДЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ ПАИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	028	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 "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СВЕТАНОЙ, ЗАЛЕДЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	77	ТТК
МЯСО ТУШЕНОЕ	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
КОМБИ РАЖАНО-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:	600	18,9	21,0	91,3	650,0		
Успокоительный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6	224	ТТК
МОЛОКО КИРСКОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАЛАН 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	012	ТТК
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

9 день

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАТЕРРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДСКАЯ 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	9.1.2.6	2012
Итого за присл пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0		
II Завтрак							
БОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	435	ТТК
Итого за присл пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	-17	ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПИЩЕЙ И СВЕТАЛОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	57	ТТК
ВАТОЖКА РЫБНАЯ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	228	ТТК
ЩОРЕ 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 присл пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0		
Уплотнительный десертник							
*САЛАТ ИЗ КРЕПЕШНОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОНАМЦЕНСКИ (ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2	206	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
ВАТРАПКА С ДЖЕЛЕКОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5	451	ТТК
Итого за присл пищи:	525	16,2	18,1	78,3	540,0		
Итого за день:		48,6	54,1	234,9	1 620,0		

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г					
Завтрак							
БУЛГУР С ДУЖЕНОМ	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	413	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 СВЕЖИХ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАПУТОБЕЛЫЙ С ХАКТИВНОЙ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	84	ТТК
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	310	ТТК
РАДУ ОВОЩНОЕ 3-й ВАРИАНТ	150	1,8	4,5	10,6	89,8	344	ТТК
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОТОПАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	012	ТТК
НАБЕЖАТО-ПШЕНИЧНЫЙ ОМОФ АПЕЧЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0		
Успокоительный напиток							
ГОЛУБЫЕ ДРОЗДЫ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	298	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЦИТРУСОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	394	ТТК
НАБЕЖАТО-ПШЕНИЧНЫЙ ОМОФ АПЕЧЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	016	ТТК
СЮДА 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		
Итого за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	486,0	540,2	2 319,0	16 200,0
Среднее значение за период	48,6	54,0	234,9	1 620,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	30,0	58,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужино-поздний
СДЦП 12 часов	433	113	696	495

*/Юношечность сезонная замена в поставке фруктов, овощей и цитрусовых.

При составлении меню использованы следующие литературные:

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