

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника  
Управления социального питания

Петрова Н.В.

«28» декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО «Комбинат питания «Нева»

Филиппов С.Н.

2024 г.

Примерное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник),  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания  
1 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции       | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептур   |
|----------------------------------------------------|--------------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------|
|                                                    |                    | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |                    |
| Завтрак                                            |                    |                  |         |             |                          |             |                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30                 | 3,82             | 3,53    | 10,28       | 88,80                    | 3           | 2012               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ            | 150                | 5,34             | 7,97    | 14,83       | 150,34                   | 183         | 2011               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180                | 0,14             | 0,00    | 6,09        | 24,86                    | 392         | 2012               |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100                | 1,50             | 0,50    | 21,00       | 96,00                    | TK № 1      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 460                | 10,80            | 12,00   | 52,20       | 360,00                   |             |                    |
| II Завтрак                                         |                    |                  |         |             |                          |             |                    |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ           | 200                | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                    | TK № 2      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 200                | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                    |             |                    |
| Обед                                               |                    |                  |         |             |                          |             |                    |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ          | 50                 | 0,85             | 3,05    | 3,97        | 47,96                    | 40          | 2008               |
| БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200<br>(170/10/20) | 4,96             | 0,67    | 9,54        | 126,15                   | TK № 3      | Реестр ТК УСП 2024 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ                        | 70                 | 5,85             | 11,38   | 2,60        | 75,73                    | 244         | 2012               |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                       | 130                | 2,57             | 4,77    | 16,87       | 121,16                   | 322         | 2012               |
| КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                  | 200                | 0,09             | 0,06    | 30,66       | 120,92                   | 383         | 2012               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 35                 | 2,32             | 0,31    | 14,84       | 71,39                    | TK № 4      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25                 | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 65,50                    | TK № 5      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 710                | 18,52            | 20,97   | 91,33       | 628,81                   |             |                    |
| Уплотненный полдник                                |                    |                  |         |             |                          |             |                    |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 180                | 12,27            | 14,87   | 31,12       | 320,56                   | TK № 6      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СОУС КЛЮКВЕННЫЙ                                    | 30                 | 0,02             | 0,01    | 3,69        | 15,16                    | 361         | 2012               |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                    | 180                | 0,90             | 0,00    | 22,86       | 99,00                    | 442         | 2008               |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 40                 | 3,00             | 1,16    | 20,56       | 104,80                   | TK № 7      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 430                | 16,19            | 16,04   | 78,23       | 539,52                   |             |                    |
| Всего за день:                                     |                    | 48,81            | 54,01   | 234,81      | 1618,67                  |             |                    |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур   |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                                             |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                                  | 30           | 1,29             | 2,88    | 16,02        | 93,99                         | 2            | 2012               |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                      | 150          | 2,68             | 4,07    | 10,57        | 119,00                        | ТК № 8       | Реестр ТК УСП 2024 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                          | 200          | 3,17             | 2,48    | 13,02        | 55,25                         | ТК № 9       | Реестр ТК УСП 2024 |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                     | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10         | 43,00                         | ТК № 10      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                                    | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51         | 49,52                         | ТК № 11      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                | 580          | 10,84            | 12,13   | 52,22        | 360,76                        |              |                    |
| II Завтрак                                                          |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                     | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         | 400          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                                | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         |              |                    |
| Обед                                                                |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                           | 50           | 0,55             | 3,08    | 1,74         | 37,91                         | 23           | 2011               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 190/10/1     | 4,52             | 5,78    | 13,88        | 125,92                        | 82           | 2012               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 220          | 11,12            | 10,86   | 42,63        | 302,79                        | ТК № 12      | Реестр ТК УСП 2024 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                                                   | 180          | 0,66             | 0,27    | 19,05        | 93,80                         | ТК № 13      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 0,99             | 0,13    | 6,36         | 30,59                         | ТК № 14      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 15           | 1,13             | 0,44    | 7,71         | 39,30                         | ТК № 15      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                | 681          | 18,97            | 20,56   | 91,37        | 630,31                        |              |                    |
| Полдник                                                             |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                            | 70           | 8,57             | 9,06    | 17,95        | 205,94                        | 269          | 2012               |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                  | 150          | 3,35             | 5,72    | 19,28        | 142,34                        | 126          | 2012               |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                      | 180          | 1,62             | 0,18    | 17,10        | 72,00                         | 442          | 2008               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 0,99             | 0,13    | 6,36         | 30,59                         | ТК № 14      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                             | 21           | 1,58             | 2,06    | 15,62        | 87,57                         | ТК № 16      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                | 436          | 16,11            | 17,15   | 76,31        | 538,44                        |              |                    |
| Всего за день:                                                      |              | 48,71            | 54,84   | 232,97       | 1620,27                       |              |                    |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                                                  |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                       | 30           | 1,62             | 8,61    | 10,82        | 127,32                        | 1            | 2012               |
| ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ                                                  | 200          | 9,40             | 3,50    | 33,14        | 197,90                        | TK № 17      | Реестр TK УСП 2024 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                            | 193/7        | 0,20             | 0,01    | 8,22         | 34,91                         | 393          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                                     | 430          | 11,22            | 12,12   | 52,18        | 360,13                        |              |                    |
| II Завтрак                                                               |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                       | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05        | 90,34                         | TK № 2       | Реестр TK УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                     | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05        | 90,34                         |              |                    |
| Обед                                                                     |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) | 50           | 0,52             | 2,55    | 1,79         | 32,70                         | TK № 18      | Реестр TK УСП 2024 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/15/5     | 1,97             | 3,96    | 19,65        | 98,02                         | 67           | 2012               |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ                                               | 70/25        | 5,09             | 8,68    | 6,01         | 145,80                        | 288          | 2012               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                               | 130          | 7,35             | 4,98    | 33,26        | 206,99                        | 181          | 2008               |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                              | 180          | 0,00             | 0,00    | 6,78         | 27,09                         | TK № 19      | Реестр TK УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | TK № 20      | Реестр TK УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | TK № 21      | Реестр TK УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                     | 705          | 18,50            | 21,22   | 91,39        | 629,99                        |              |                    |
| Полдник                                                                  |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                  | 70           | 8,01             | 11,50   | 8,52         | 195,15                        | 277          | 2012               |
| ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                           | 135          | 0,96             | 2,48    | 7,34         | 56,33                         | 337          | 2008               |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА       | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,51        | 74,04                         | TK № 59      | Реестр TK УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | TK № 20      | Реестр TK УСП 2024 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                         | 60           | 5,91             | 2,17    | 33,29        | 174,00                        | 477          | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                                     | 465          | 16,20            | 16,33   | 76,14        | 540,31                        |              |                    |
| Всего за день:                                                           |              | 48,86            | 54,67   | 232,76       | 1620,77                       |              |                    |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                            |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28        | 88,80                         | 3            | 2012               |
| КАША "ДРУЖБА"                                      | 150          | 2,31             | 4,98    | 21,41        | 141,04                        | ТК № 22      | Реестр ТК УСП 2024 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,73             | 3,08    | 11,22        | 85,42                         | ТК № 23      | Реестр ТК УСП 2024 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,96             | 0,24    | 9,00         | 45,60                         | ТК№ 24       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 460          | 10,82            | 11,83   | 51,91        | 360,86                        |              |                    |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                    | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         | 400          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                               | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         |              |                    |
| Обед                                               |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 50           | 0,40             | 0,05    | 0,85         | 6,50                          | ТК № 25      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 180/8/12     | 3,18             | 6,95    | 23,90        | 163,47                        | ТК № 26      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                    | 70           | 10,19            | 10,34   | 7,26         | 164,82                        | 289          | 2012               |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 150          | 2,91             | 2,71    | 35,09        | 186,84                        | 309          | 2011               |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 180/10       | 0,04             | 0,03    | 7,20         | 27,94                         | 392          | 2012               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | ТК № 20      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 15           | 1,12             | 0,43    | 7,71         | 39,30                         | ТК № 15      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 695          | 19,16            | 20,69   | 90,49        | 629,66                        |              |                    |
| Полдник                                            |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                      | 200          | 8,53             | 7,18    | 33,46        | 248,12                        | ТК № 27      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 77,40                         | 442          | 2008               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60        | 50,99                         | ТК № 28      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 60           | 5,46             | 8,83    | 13,69        | 162,95                        | ТК № 29      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                               | 465          | 16,55            | 16,41   | 75,93        | 539,46                        |              |                    |
| Всего за день:                                     |              | 49,32            | 53,93   | 231,40       | 1620,74                       |              |                    |

# 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов   |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                              |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                   | 30           | 1,29             | 2,88    | 16,02        | 93,99                         | 2            | 2012               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                       | 150          | 8,37             | 8,32    | 20,51        | 194,15                        | ТК № 30      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 180          | 0,14             | 0,00    | 6,09         | 24,86                         | ТК № 31      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                        | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | ТК № 32      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                 | 460          | 10,20            | 11,60   | 52,42        | 360,00                        |              |                    |
| II Завтрак                                           |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                 | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49        | 90,89                         | ТК № 33      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                 | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49        | 90,89                         |              |                    |
| Обед                                                 |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)                            | 50           | 0,63             | 0,05    | 2,38         | 12,61                         | ТК № 34      | Реестр ТК УСП 2024 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/10    | 2,11             | 3,04    | 4,95         | 97,95                         | 73           | 2012               |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 70           | 8,33             | 6,58    | 18,63        | 118,34                        | ТК № 35      | Реестр ТК УСП 2024 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                  | 150          | 3,28             | 9,98    | 23,12        | 196,22                        | 142          | 2011               |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ               | 180          | 0,05             | 0,00    | 14,54        | 57,94                         | ТК № 36      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | ТК № 37      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | ТК № 21      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                 | 710          | 18,64            | 20,78   | 91,76        | 622,85                        |              |                    |
| Полдник                                              |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                        | 200          | 10,48            | 12,90   | 15,29        | 280,00                        | 309          | 2008               |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                        | 193/7        | 0,20             | 0,01    | 8,22         | 34,91                         | 393          | 2012               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60        | 50,99                         | ТК № 28      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                                   | 60           | 5,17             | 4,19    | 45,06        | 182,59                        | 464          | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                 | 485          | 17,51            | 17,32   | 79,17        | 548,49                        |              |                    |
| Всего за день:                                       |              | 49,28            | 54,70   | 236,84       | 1622,23                       |              |                    |

# 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                                                                     |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                                           | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28        | 88,80                         | 3            | 2012               |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ                                                      | 150          | 2,95             | 5,89    | 21,53        | 172,75                        | ТК № 38      | Реестр ТК УСП 2024 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                                  | 200          | 3,17             | 2,48    | 13,02        | 55,25                         | ТК № 9       | Реестр ТК УСП 2024 |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                                                             | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,10         | 43,00                         | ТК № 10      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 480          | 10,84            | 12,10   | 52,93        | 359,80                        |              |                    |
| II Завтрак                                                                                  |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                                             | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         | 400          | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07        | 90,76                         |              |                    |
| Обед                                                                                        |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                                     | 50           | 0,39             | 1,05    | 1,21         | 15,78                         | 20           | 2011               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ                                     | 180/20       | 2,83             | 6,19    | 29,65        | 163,05                        | ТК № 39      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                                                 | 80           | 8,85             | 9,50    | 7,83         | 186,30                        | 34           | 2012               |
| КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ                                                      | 130          | 1,42             | 2,49    | 7,98         | 60,63                         | 331          | 2012               |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                                             | 200          | 0,31             | 0,07    | 15,71        | 65,25                         | ТК № 40      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                            | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | ТК № 37      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                           | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42        | 78,60                         | ТК № 21      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 720          | 18,04            | 20,43   | 90,52        | 630,80                        |              |                    |
| Полдник                                                                                     |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                                                              | 70           | 8,96             | 4,10    | 19,27        | 120,62                        | ТК № 41      | Реестр ТК УСП 2024 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                                          | 140          | 2,73             | 2,14    | 4,19         | 118,73                        | 318          | 2012               |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,51        | 74,04                         | ТК № 59      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                                            | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60        | 50,99                         | ТК № 28      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                                           | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85        | 65,50                         | ТК № 5       | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПРЯНИКИ                                                                                     | 30           | 1,77             | 10,41   | 12,10        | 109,80                        | ТК № 42      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                                                        | 470          | 17,00            | 17,60   | 77,52        | 539,68                        |              |                    |
| Всего за день:                                                                              |              | 48,67            | 55,13   | 234,04       | 1621,04                       |              |                    |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                    |
| Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                 | 30           | 1,62             | 8,61    | 10,82       | 127,32                        | 1           | 2012               |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 200          | 8,58             | 3,10    | 23,36       | 151,39                        | ТК № 43     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                      | 193/7        | 0,20             | 0,01    | 8,22        | 34,91                         | 393         | 2012               |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                       | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                         | 368         | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                               | 530          | 10,80            | 12,02   | 52,70       | 360,62                        |             |                    |
| II Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ                 | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                         | ТК № 2      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 200          | 2,94             | 5,00    | 13,05       | 90,34                         |             |                    |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                          | 50           | 0,55             | 3,08    | 1,74        | 37,91                         | 23          | 2011               |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА | 170/15/15    | 3,13             | 5,84    | 10,87       | 112,16                        | ТК № 44     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)                                      | 70           | 8,96             | 8,09    | 19,15       | 185,25                        | ТК № 45     | Реестр ТК УСП 2024 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                        | 150          | 2,91             | 2,71    | 35,09       | 186,84                        | 309         | 2011               |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                     | 180/10       | 0,04             | 0,03    | 7,20        | 27,94                         | 392         | 2012               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | ТК № 20     | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                  | 15           | 1,12             | 0,43    | 7,71        | 39,30                         | ТК № 15     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 695          | 18,03            | 20,36   | 90,24       | 630,19                        |             |                    |
| Полдник                                                            |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ                                                       | 70           | 5,15             | 7,39    | 1,56        | 108,93                        | ТК № 46     | Реестр ТК УСП 2024 |
| КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ                             | 130          | 2,92             | 7,05    | 3,68        | 90,53                         | 175         | 2008               |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                                    | 180          | 0,34             | 0,08    | 11,35       | 67,98                         | ТК № 47     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | ТК № 20     | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                  | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85       | 65,50                         | ТК № 5      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                                    | 55           | 4,73             | 1,82    | 38,16       | 165,38                        | 431         | 2011               |
| Итого за прием пищи:                                               | 480          | 16,34            | 17,25   | 76,08       | 539,11                        |             |                    |
| Всего за день:                                                     |              | 48,11            | 54,63   | 232,07      | 1620,26                       |             |                    |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур   |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |              |                    |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                         | 30           | 1,29             | 2,88    | 16,02        | 93,99                         | 2            | 2012               |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                        | 150          | 5,11             | 6,30    | 14,76        | 164,81                        | ТК № 48      | Реестр ТК УСП 2024 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 200          | 3,17             | 2,48    | 13,02        | 55,25                         | ТК № 9       | Реестр ТК УСП 2024 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                            | 100          | 0,96             | 0,24    | 9,00         | 45,60                         | ТК№ 24       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                       | 480          | 10,53            | 11,90   | 52,80        | 359,65                        |              |                    |
| II Завтрак                                                 |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                     | 200          | 2,80             | 5,00    | 13,14        | 90,07                         | ТК № 49      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                       | 200          | 2,80             | 5,00    | 13,14        | 90,07                         |              |                    |
| Обед                                                       |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ                                        | 50           | 3,23             | 3,42    | 5,54         | 65,87                         | 77           | 2011               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 170/30/1     | 2,06             | 4,18    | 21,00        | 141,30                        | ТК № 50      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                                              | 70           | 7,11             | 9,25    | 18,22        | 179,00                        | ТК № 51      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                     | 140          | 2,78             | 2,12    | 11,38        | 76,73                         | 317          | 2011               |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                                       | 180          | 0,29             | 0,09    | 14,04        | 59,37                         | ТК № 52      | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | ТК № 20      | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85        | 65,50                         | ТК № 5       | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                       | 686          | 18,67            | 19,97   | 91,51        | 628,56                        |              |                    |
| Полдник                                                    |              |                  |         |              |                               |              |                    |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ                                  | 50           | 1,89             | 2,00    | 8,50         | 59,56                         | 41           | 2012               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                       | 200          | 12,29            | 14,87   | 29,71        | 310,56                        | ТК № 66      | Реестр ТК УСП 2024 |
| СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ                                        | 180          | 0,52             | 0,00    | 28,81        | 118,73                        | 442          | 2008               |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                          | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28        | 52,40                         | ТК № 53      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                       | 450          | 16,20            | 17,45   | 77,30        | 541,25                        |              |                    |
| Всего за день:                                             |              | 48,20            | 54,32   | 234,75       | 1619,53                       |              |                    |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------------|
|                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                    |
| Завтрак                                                            |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                  | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28       | 88,80                         | 3           | 2012               |
| КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                                              | 150          | 2,89             | 5,08    | 20,80       | 139,43                        | ТК № 54     | Реестр ТК УСП 2024 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                    | 180          | 3,73             | 3,08    | 11,22       | 85,42                         | ТК № 23     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         | ТК № 32     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 460          | 10,84            | 12,09   | 52,10       | 360,65                        |             |                    |
| II Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ                                               | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                         | ТК № 33     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 200          | 2,93             | 5,00    | 13,49       | 90,89                         |             |                    |
| Обед                                                               |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                            | 50           | 3,05             | 6,10    | 3,41        | 81,30                         | ТК № 55     | Реестр ТК УСП 2024 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА               | 180/10/10    | 2,43             | 5,22    | 1,92        | 110,67                        | ТК № 56     | Реестр ТК УСП 2024 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                                        | 70           | 6,13             | 4,91    | 9,92        | 76,55                         | ТК № 57     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                  | 130          | 2,72             | 2,52    | 17,00       | 101,81                        | 321         | 2012               |
| КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ                                                  | 200          | 0,09             | 0,06    | 30,66       | 120,92                        | 383         | 2012               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | ТК № 37     | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                  | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | ТК № 21     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                               | 710          | 18,66            | 19,94   | 91,05       | 631,04                        |             |                    |
| Полдник                                                            |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                       | 40           | 4,93             | 4,46    | 0,27        | 60,92                         | 213         | 2008               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                    | 200          | 6,30             | 9,19    | 20,45       | 200,09                        | ТК № 58     | Реестр ТК УСП 2024 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,51       | 74,04                         | ТК № 59     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                   | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | ТК № 20     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ                                                  | 60           | 3,69             | 3,52    | 29,85       | 164,18                        | 451         | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                               | 500          | 16,24            | 17,35   | 77,56       | 540,02                        |             |                    |
| Всего за день:                                                     |              | 48,67            | 54,38   | 234,20      | 1622,60                       |             |                    |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов   |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                    |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                             | 30           | 1,29             | 2,88    | 16,02       | 93,99                         | 2           | 2012               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ                          | 150          | 3,77             | 4,20    | 21,64       | 139,49                        | ТК № 60     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                  | 200          | 2,94             | 2,43    | 10,73       | 77,16                         | ТК № 61     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                               | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51        | 49,52                         | ТК № 11     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                           | 480          | 10,80            | 12,01   | 52,90       | 360,16                        |             |                    |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ                                | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07       | 90,76                         | 400         | 2012               |
| Итого за прием пищи:                                           | 200          | 2,79             | 5,00    | 13,07       | 90,76                         |             |                    |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                  | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25        | 7,00                          | ТК № 62     | Реестр ТК УСП 2024 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ        | 175/15/10    | 2,18             | 7,86    | 16,65       | 137,85                        | 80          | 2008               |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                                 | 200          | 12,54            | 11,25   | 30,40       | 288,14                        | 291         | 2012               |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0,05             | 0,00    | 14,54       | 57,94                         | ТК № 36     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | ТК № 37     | Реестр ТК УСП 2024 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                              | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | ТК № 21     | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                           | 690          | 19,41            | 20,29   | 90,98       | 630,72                        |             |                    |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                    |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                                                  | 70           | 6,01             | 3,54    | 15,88       | 131,18                        | ТК № 63     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) | 130          | 2,18             | 7,32    | 11,20       | 120,39                        | ТК № 64     | Реестр ТК УСП 2024 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                               | 180          | 0,76             | 0,05    | 14,20       | 60,85                         | ТК № 65     | Реестр ТК УСП 2024 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                             | 60           | 4,28             | 6,27    | 21,10       | 156,04                        | 451         | 2008               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 35           | 2,32             | 0,31    | 14,84       | 71,39                         | ТК № 4      | Реестр ТК УСП 2024 |
| Итого за прием пищи:                                           | 475          | 15,55            | 17,49   | 77,22       | 539,85                        |             |                    |
| Всего за день:                                                 |              | 48,55            | 54,79   | 234,17      | 1621,49                       |             |                    |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

| Категория    | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|--------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов | 482     | 200        | 698  | 465     |

### 1-я неделя

|                             | Белки,<br>г   | Жиры,<br>г    | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| Всего за 1 день:            | 48,81         | 54,01         | 234,81         | 1618,67                           |
| Всего за 2 день:            | 48,71         | 54,84         | 232,97         | 1620,27                           |
| Всего за 3 день:            | 48,86         | 54,67         | 232,76         | 1620,77                           |
| Всего за 4 день:            | 49,32         | 53,93         | 231,40         | 1620,74                           |
| Всего за 5 день:            | 49,28         | 54,70         | 236,84         | 1622,23                           |
| <b>ИТОГО ЗА 1- ю НЕДЕЛЮ</b> | <b>244,98</b> | <b>272,15</b> | <b>1168,78</b> | <b>8102,68</b>                    |
| В среднем за 1 день         | 48,90         | 54,43         | 233,76         | 1620,54                           |
| Расчет по БЖУ               | 195,6         | 489,90        | 935,04         | 1620,54                           |

### 2-я неделя

|                             | Белки,<br>г  | Жиры, г       | Углеводы, г    | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-----------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
| Всего за 6 день:            | 48,67        | 55,13         | 234,04         | 1621,04                           |
| Всего за 7 день:            | 48,11        | 54,63         | 232,07         | 1620,26                           |
| Всего за 8 день:            | 48,20        | 54,32         | 234,75         | 1619,53                           |
| Всего за 9 день:            | 48,67        | 54,38         | 234,20         | 1622,60                           |
| Всего за 10 день:           | 48,55        | 54,79         | 234,17         | 1621,49                           |
| <b>ИТОГО ЗА 2- ю НЕДЕЛЮ</b> | <b>242,2</b> | <b>273,25</b> | <b>1169,23</b> | <b>8104,92</b>                    |
| В среднем за 1 день         | 48,44        | 54,65         | 233,84         | 1620,98                           |
| Расчет по БЖУ               | 193,76       | 491,86        | 935,36         | 1620,98                           |

### В среднем за 10 дней

|                                   | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-----------------------------------|-------------|------------|----------------|-----------------------------------|
| В среднем за 1 неделю             | 244,98      | 272,15     | 1168,78        | 8102,68                           |
| В среднем за 2 неделю             | 242,2       | 273,25     | 1169,23        | 8104,92                           |
| В среднем за 10 дней              | 487,18      | 545,4      | 2338,01        | 16207,6                           |
| В среднем за 1 день               | 48,72       | 54,54      | 233,80         | 1620,80                           |
| Расчет по БЖУ в среднем за 1 день | 194,90      | 490,70     | 935,20         | 1620,80                           |

## **Сборники рецептов:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., Изд. Делит принт, Москва, 2012 год.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Изд. Дели принт, Москва, 2011 год.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Изд. Речь, СПб, 2008 год.,
4. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, СПб, 2012 год.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, Реестр ТК УСП 2024 год.