

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ ДС № 29 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

И.И. Сидорова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

О "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. Ю. Костенюк

" 06\_ " февраля 2023 г.



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,20	4,10	7,00	62,00
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,40	6,50	30,60	207,30
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,20	0,00	9,10	38,30
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>423</b>	<b>11,30</b>	<b>11,20</b>	<b>57,00</b>	<b>360,00</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>5,10</b>	<b>9,80</b>	<b>110,00</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,00	0,90	6,50
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,60	4,60	22,40	153,00
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,80	5,30	2,90	106,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	5,00	19,40	134,80
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	8,00	33,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>24,4</b>	<b>15,8</b>	<b>76,6</b>	<b>547,7</b>
<b>Полдник</b>							
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,30	18,80	25,20	335,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	40,80
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,60	3,70	25,90	163,20
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>600</b>	<b>27,6</b>	<b>25,6</b>	<b>86,4</b>	<b>690,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>69,2</b>	<b>57,7</b>	<b>229,8</b>	<b>1 708,6</b>

**2 день**

**Завтрак**

2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5,70	5,90	10,30	117,90
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,40	6,40	27,00	184,30
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,20	10,20	71,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>418</b>	<b>14,20</b>	<b>15,10</b>	<b>57,80</b>	<b>426,10</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,10	1,90	12,00
2012	82/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,50	6,00	15,60	142,00
к/к	к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	15,30	12,40	34,20	310,50
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	55	0,8	2,1	3,3	41,2
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	16,20	80,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>735</b>	<b>27,20</b>	<b>21,60</b>	<b>94,20</b>	<b>699,90</b>
<b>Полдник</b>							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,40	12,60	11,50	213,60
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	9,20	39,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	41,20
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,80	1,60	28,10	145,50
к/к	к/к	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>20,40</b>	<b>14,70</b>	<b>64,80</b>	<b>477,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,80</b>	<b>51,60</b>	<b>234,60</b>	<b>1 681,90</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,6</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,60	0,60	21,20	95,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,10	0,10	2,20	13,60
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	20,70	2,80	258,50
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,20	13,80	87,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>22,40</b>	<b>24,20</b>	<b>50,30</b>	<b>506,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>3,00</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,10	1,00	6,00
2012	67/120	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СМЕТАНОЙ	200	3,7	4,5	6,9	86,0
2017	260	ГУЛЯШ	80	11,80	13,00	2,30	172,90
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	5,80	33,30	215,10
2012	392	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	20,20	85,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,70	10,20	52,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>27,70</b>	<b>24,40</b>	<b>86,60</b>	<b>679,10</b>
<b>Полдник</b>							
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,70	4,40	2,10	91,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	11,00	43,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	40,80
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,30	0,00	27,10	110,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>570</b>	<b>18,60</b>	<b>12,20</b>	<b>81,00</b>	<b>512,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,10</b>	<b>63,80</b>	<b>225,10</b>	<b>1 754,30</b>

**4 день****Завтрак**

2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,20	4,10	7,00	62,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,20	6,30	26,00	181,40
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,10	15,10	104,10
к/к	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
к/к	018	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,50	2,00	17,40	73,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>430</b>	<b>15,10</b>	<b>16,10</b>	<b>75,80</b>	<b>473,30</b>

**II Завтрак**

2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,20	1,80	7,60	72,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>3,20</b>	<b>1,80</b>	<b>7,60</b>	<b>72,00</b>

**Обед**

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	3,8	5,2	9,5	104,9
к/к	к/к	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,30	5,20	6,00	108,30
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,80	4,70	11,80	102,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>685</b>	<b>20,30</b>	<b>23,50</b>	<b>62,30</b>	<b>550,10</b>

**Полдник**

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	32,60	22,40	43,90	517,10
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	77,40
к/к	002	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,40	47,20
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3,10	3,50	19,70	122,90
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>37,00</b>	<b>26,40</b>	<b>92,20</b>	<b>764,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,60</b>	<b>67,80</b>	<b>237,90</b>	<b>1 860,00</b>

**5 день****Завтрак**

2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5,70	5,90	10,30	117,90
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	5,50	7,90	24,20	190,60
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,20	10,20	71,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>418</b>	<b>15,30</b>	<b>16,60</b>	<b>55,00</b>	<b>432,40</b>

**II Завтрак**

2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>5,10</b>	<b>9,80</b>	<b>110,00</b>

**Обед**

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1,10	5,00	8,50	84,30
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,70	2,20	14,40	96,70
2017	261,330	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,60	9,40	5,00	178,10
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	5,20	33,40	192,70
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	14,70	63,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>27,00</b>	<b>22,70</b>	<b>99,00</b>	<b>729,50</b>

**Полдник**

к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60
к/к	к/к	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	170	8,30	11,10	32,10	261,20

2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,10	3,90	21,60	145,80
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>640</b>	<b>15,80</b>	<b>15,30</b>	<b>69,30</b>	<b>484,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>64,00</b>	<b>59,70</b>	<b>233,10</b>	<b>1 755,90</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,60	0,60	21,20	95,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,40	7,00	31,50	215,10
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,20	13,80	87,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>12,40</b>	<b>10,40</b>	<b>76,80</b>	<b>449,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>3,00</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,10	1,00	6,00
2012	85,120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,50	4,20	9,00	88,10
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,00	0,60	10,50	83,20
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	3,40	3,30	12,70	93,90
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	13,80	57,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>685</b>	<b>19,90</b>	<b>9,10</b>	<b>70,00</b>	<b>442,60</b>
<b>Полдник</b>							
к/к	к/к	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	70	9,70	13,00	7,80	187,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,00	3,60	12,90	98,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,30	0,30	14,10	67,80
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,20	28,70	159,90
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>20,50</b>	<b>20,70</b>	<b>91,10</b>	<b>638,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,20</b>	<b>43,20</b>	<b>245,10</b>	<b>1 585,90</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,2</b>	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,20	4,10	7,00	62,00
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,40	0,10	1,30	8,40
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,30	20,70	2,80	258,50
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,10	15,10	104,10
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>24,10</b>	<b>28,60</b>	<b>36,50</b>	<b>485,40</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,20	1,80	7,60	72,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>3,20</b>	<b>1,80</b>	<b>7,60</b>	<b>72,00</b>
<b>Обед</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,70	5,10	3,30	61,50
2012	76/120	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СМЕТАНОЙ	200	3,00	4,50	4,50	72,70
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,40	11,80	11,50	197,70

2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,50	3,60	11,00	88,50
к/к	045	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,70	31,00
к/к	016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	021	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>685</b>	<b>21,10</b>	<b>25,80</b>	<b>61,00</b>	<b>565,40</b>
<b>Полдник</b>							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,80	17,30	14,80	285,50
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	11,00	43,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	40,80
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,30	0,00	27,10	110,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>22,80</b>	<b>20,10</b>	<b>73,10</b>	<b>565,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>71,20</b>	<b>76,30</b>	<b>178,20</b>	<b>1 688,10</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	5,70	5,90	10,30	117,90
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,20	6,30	26,00	181,40
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,20	10,20	71,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>418</b>	<b>15,00</b>	<b>15,00</b>	<b>56,80</b>	<b>423,20</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>5,90</b>	<b>5,10</b>	<b>9,80</b>	<b>110,00</b>
<b>Обед</b>							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,10	1,00	6,00
2012	82/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ КУРИНЫМИ	200	6,30	6,30	14,80	141,10
2014	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	15,80	6,90	6,30	152,10
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,80	6,40	14,80	133,20
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,20	0,20	11,20	47,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>685</b>	<b>29,00</b>	<b>20,70</b>	<b>71,10</b>	<b>593,90</b>
<b>Полдник</b>							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,40	12,60	11,50	213,60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	41,20
2008	451, 458	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С МОРКОВЬЮ	50	3,00	3,50	17,90	114,70
к/к	к/к	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>19,50</b>	<b>16,70</b>	<b>63,20</b>	<b>485,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>69,40</b>	<b>57,50</b>	<b>200,90</b>	<b>1 612,60</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,20	4,10	7,00	62,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,80	7,80	23,90	189,30
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,90	2,20	13,80	87,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>410</b>	<b>13,40</b>	<b>14,70</b>	<b>55,00</b>	<b>390,70</b>

II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,00	0,90	6,50
2012	57/120	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200	3,8	5,2	9,5	104,9
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13,80	0,50	0,40	61,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	5,00	19,40	134,80
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	23,10	97,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>25,40</b>	<b>11,60</b>	<b>76,30</b>	<b>518,10</b>
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30,50	20,00	27,70	421,60
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,30	3,30	9,30	25,10
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,20	0,00	6,20	26,70
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3,20	3,50	19,70	123,20
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>663</b>	<b>38,40</b>	<b>29,70</b>	<b>83,70</b>	<b>723,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>78,20</b>	<b>56,20</b>	<b>232,80</b>	<b>1 710,40</b>
10 день							
Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,60	0,60	21,20	95,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,40	6,40	27,00	184,30
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,0	24,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>64,50</b>	<b>356,10</b>
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>3,00</b>	<b>7,20</b>	<b>55,80</b>
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ	60	3,00	4,60	3,50	67,20
2012	73/120	РАССОЛЬНИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ КУРИНЫМИ И СМЕТАНОЙ	200	2,60	4,70	2,00	62,70
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,80	12,50	2,50	165,10
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	35	0,50	1,30	2,10	26,30
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	135	5,10	2,00	32,40	168,10
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	9,40	39,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,20	12,70	61,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>730</b>	<b>25,60</b>	<b>26,00</b>	<b>74,90</b>	<b>643,00</b>
Полдник							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,80	17,30	14,80	285,50
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	0,00	16,90	64,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
к/к	к/к	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,60	0,70	15,50	70,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>410</b>	<b>20,20</b>	<b>18,20</b>	<b>56,40</b>	<b>467,30</b>

<b>Всего за день:</b>	<b>58,80</b>	<b>54,80</b>	<b>203,00</b>	<b>1 522,20</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>	<b>681,50</b>	<b>588,60</b>	<b>2 220,50</b>	<b>16 879,90</b>
<b>Среднее значение за период:</b>	<b>68,15</b>	<b>58,86</b>	<b>222,05</b>	<b>1687,99</b>

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.  
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2012.-584с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2017.-544с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.