

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ детский сад № 72
 Приморского района Санкт-Петербурга
 / Л.Н. Чурсина /
 " 202 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
 АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"
 / О. Ю. Костенюк /
 " 202 г.

Индивидуальное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 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	
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, ЯЙЦОМ ВАРеныМ	45	4,00	6,90	10,50	120,30
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	5,00	5,10	23,80	161,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,20	1,80	8,50	59,70
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			403	13,10	14,60	55,70	406,50
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,60	8,80	99,00
Итого за прием пищи:			180	5,30	4,60	8,80	99,00
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	35	0,30	0,00	0,60	4,60
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬный С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150	4,40	3,50	18,60	123,50
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	55	9,30	4,10	2,10	82,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬное С МОРКОВью	110	2,20	3,80	14,20	99,70
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧный	150	0,10	0,10	6,60	27,90
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			520	17,70	11,70	50,60	379,00
Полдник							
к/к	к/к	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	125	14,50	17,10	9,00	252,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1,40	0,20	8,50	40,80
к/к	к/к	ИОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			490	19,20	20,20	42,80	438,00
Всего за день:				55,30	51,10	157,90	1 322,50
2 день							
Завтрак							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	37	4,30	8,10	10,30	132,40
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	3,50	5,00	21,00	143,10
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/7	0,20	0,00	5,20	22,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕНный	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			365	9,90	13,90	49,40	363,80
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВый	180	1,00	0,20	17,70	77,70
Итого за прием пищи:			180	1,00	0,20	17,70	77,70
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,40	0,10	1,30	8,40
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬный С МАКАРОНными ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСными ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,80	4,40	11,10	102,70
к/к	к/к	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬная С СУБПРОДУКТАМИ	160	12,90	10,20	26,60	250,30
2012	354	СОУС СМЕТАнный	30	0,40	1,10	1,80	22,60
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	13,50	67,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			385	20,40	16,20	62,80	492,30
Полдник							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВые	125	11,20	10,50	9,60	178,00

к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	7,70	33,00
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	95	0,80	0,20	7,10	36,10
Итого за прием пищи:			440	18,20	12,60	61,00	433,80
Всего за день:				49,50	42,90	190,90	1 367,60
3 день							
Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	45	1,70	4,60	24,90	145,50
к/к	к/к	КОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,10	1,90	11,60
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,20	15,20	2,00	189,50
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,20	12,30	81,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			360	18,60	22,90	54,00	493,70
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,30
Итого за прием пищи:			150	4,50	2,50	6,00	46,30
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,30	0,00	0,70	4,20
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СМЕТАНОЙ	150	2,90	3,70	5,20	67,50
2017	260	ГУЛЯШ	60	8,90	10,30	1,70	135,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,80	5,50	30,70	198,90
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,10	19,20	81,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			535	21,10	19,80	66,00	527,60
Полдник							
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	55	8,50	3,40	1,70	71,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,70	15,60	107,30
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,20	0,10	11,00	43,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	40,80
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0,60	0,70	15,50	70,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			470	15,80	10,60	63,30	413,30
Всего за день:				60,00	55,80	189,30	1 480,90
4 день							
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	45	4,00	6,90	10,50	120,30
2008	169	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	4,10	4,90	20,20	140,90
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,10	2,60	12,50	86,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			360	13,10	15,20	56,10	413,20
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,70	1,50	6,30	59,80
Итого за прием пищи:			150	2,70	1,50	6,30	59,80
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0,50	4,60	3,60	58,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	150	2,90	3,70	6,90	74,90
к/к	к/к	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,00	4,90	5,20	97,30
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,30	4,10	9,80	85,90
2008	439	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,10	0,00	20,10	81,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			520	15,20	17,50	54,10	438,10
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	25,10	17,10	32,00	389,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,80	0,20	16,70	71,00
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,40	0,30	9,90	44,90
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3,10	3,50	19,70	122,90
Итого за прием пищи:			460	29,40	21,10	78,30	628,10
Всего за день:				60,40	55,30	194,80	1 539,20
5 день							
Завтрак							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	37	4,30	8,10	10,30	132,40
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	140	4,30	6,20	18,80	148,30
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,20	1,80	8,50	59,70

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			352	12,70	16,90	50,50	405,90
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,60	8,80	99,00
Итого за прием пищи:			180	5,30	4,60	8,80	99,00
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,70	3,00	5,10	50,90
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,20	1,70	10,50	73,90
2017	261,330	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70	9,60	6,60	3,50	124,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	3,70	15,60	107,30
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,10	12,30	53,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			530	19,00	15,30	55,50	451,00
Полдник							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,20	0,10	0,80	4,80
2017	285	МАКАРОНИК С МЯСОМ	110	14,60	15,90	20,90	284,20
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	41,20
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН	95	0,90	0,20	7,70	40,90
Итого за прием пищи:			495	19,90	18,90	53,90	471,50
Всего за день:				56,90	55,70	168,70	1 427,40
6 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	5,00	5,50	24,40	167,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,20	12,30	81,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			355	14,70	13,00	49,90	375,00
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,30
Итого за прием пищи:			150	4,50	2,50	6,00	46,30
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,30	0,00	0,70	4,20
2012	85/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,30	3,70	7,20	75,30
2010	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,80	3,00	5,50	79,90
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,30	2,60	9,70	72,10
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	11,50	47,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			525	15,20	9,60	43,10	320,30
Полдник							
к/к	к/к	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	50	7,00	9,90	5,60	138,60
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,80	3,40	12,00	91,10
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,90	0,20	16,30	71,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,30	0,30	14,10	67,80
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			450	13,40	14,20	57,30	413,70
Всего за день:				47,80	39,30	156,30	1 155,30
7 день							
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,20	4,10	7,00	62,00
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,30	0,10	1,10	7,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,20	15,20	2,00	189,50
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,10	2,60	12,50	86,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			345	19,70	22,80	35,50	410,70
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,70	1,50	6,30	59,80
Итого за прием пищи:			150	2,70	1,50	6,30	59,80
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	35	0,50	3,60	2,30	43,20
2012	76/120	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, СМЕТАНОЙ	150	3,70	3,80	10,50	94,80
2012	305	КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	55	9,00	9,30	9,00	155,10
2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	2,00	2,70	8,70	69,10
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,40	25,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00

Итого за прием пищи:			520	16,60	19,60	45,40	428,7
Полдник							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,20	0,00	0,50	3,90
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	14,60	13,80	14,10	239,20
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,20	0,10	11,00	43,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	40,80
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,10	3,20	28,70	159,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			520	23,30	19,80	73,80	566,60
Всего за день:				62,30	63,70	161,00	1 465,80
8 день							
Завтрак							
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	37	4,30	8,10	10,30	132,40
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	4,10	4,90	20,20	140,90
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,20	1,80	8,50	59,70
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			352	12,50	15,60	51,90	398,50
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,60	8,80	99,00
Итого за прием пищи:			180	5,30	4,60	8,80	99,00
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,30	0,00	0,70	4,20
2012	82/120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	150	4,70	4,70	11,10	105,80
2014	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	55	11,60	6,30	1,90	123,90
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-И ВАРИАНТ)	110	2,20	5,00	11,60	104,80
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,10	0,10	9,30	39,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			520	20,30	16,30	43,10	419,10
Полдник							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	11,20	10,50	9,60	178,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	165	0,90	0,20	16,30	71,50
2008	451, 458	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	3,00	3,50	17,90	114,70
к/к	к/к	МАНДАРИН	95	0,80	0,20	7,10	36,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	8,50	41,20
Итого за прием пищи:			455	17,20	14,60	59,40	441,50
Всего за день:				55,30	51,10	163,20	1 358,10
9 день							
Завтрак							
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ	45	4,00	6,90	10,50	120,30
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	4,50	6,10	18,50	146,90
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,90	2,20	12,30	81,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			360	13,30	16,00	54,20	414,30
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,70	77,70
Итого за прием пищи:			180	1,00	0,20	17,70	77,70
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	35	0,30	0,00	0,60	4,60
2012	57/120	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	150	2,90	3,70	6,90	74,90
2010	242	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	55	10,90	0,40	0,40	48,70
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,20	3,80	14,20	99,70
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,80	0,10	19,20	81,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			520	18,50	8,20	49,80	349,90
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,70	15,50	21,20	325,60
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,80	2,00	5,60	15,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/7	0,20	0,00	5,20	22,80
2008	451, 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	3,10	3,50	19,70	122,90
2012	368	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			468	28,20	21,40	61,00	531,00
Всего за день:				61,00	45,80	182,70	1 372,90
10 день							

Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,00	0,80	27,40	122,30
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	140	3,50	5,00	21,00	143,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40
	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,80	12,90	65,50
Итого за прием пищи:			360	7,50	6,60	66,30	351,30
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,30
Итого за прием пищи:			150	4,50	2,50	6,00	46,30
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ	40	2,70	3,40	1,80	48,90
2012	73/120	РАССОЛЬНИК С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	150	2,80	3,90	7,40	78,30
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	7,70	8,90	1,80	118,20
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,10	1,80	22,60
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,70	1,60	24,00	124,90
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	7,80	33,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
Итого за прием пищи:			540	18,80	19,20	53,10	466,90
Полдник							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,20	0,00	0,50	3,90
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	125	14,60	13,80	14,10	239,20
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,00	14,00	53,80
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,60	3,70	25,90	163,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,40	0,20	8,50	41,00
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			475	25,70	20,20	74,00	581,10
Всего за день:				56,50	48,50	199,40	1 445,60
Всего за 10 ДНЕЙ:				565,00	509,20	1 764,20	13 935,30
Среднее значение за период:				56,50	50,92	176,42	1 393,53

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

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

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

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ детский сад № 72

Приморского района Санкт-Петербурга

/ Л.Н. Чурсина /

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. Ю. Костенюк /

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 рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			423	11,30	11,20	57,00	360,00
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00
Итого за прием пищи:			200	5,90	5,10	9,80	110,00
Обед							
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
Итого за прием пищи:			700	24,4	15,8	76,6	547,7

Полдник							
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,30	18,80	25,20	335
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,4
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
Итого за прием пищи:			600	27,6	25,6	86,4	690,9
Всего за день:				69,2	57,7	229,8	1 708,6
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
Итого за прием пищи:			418	14,20	15,10	57,80	426,10
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00
Итого за прием пищи:			180	1,00	0,20	17,80	78,00
Обед							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИИ	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
Итого за прием пищи:			735	27,20	21,60	94,20	699,90
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			500	20,40	14,70	64,80	477,90
Всего за день:				62,80	51,60	234,60	1 681,90
Сбалансированность:				1	0,7	3,6	
3 день							
Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	1,60	0,60	21,20	95,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ 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
Итого за прием пищи:			420	22,40	24,20	50,30	506,50
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
Итого за прием пищи:			180	5,40	3,00	7,20	55,80
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	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
Итого за прием пищи:			690	27,70	24,40	86,60	679,10
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			570	18,60	12,20	81,00	512,90
Всего за день:				74,10	63,80	225,10	1 754,30

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
Итого за прием пищи:			430	15,10	16,10	75,80	473,30
II Завтрак							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	3,20	1,80	7,60	72,00
Итого за прием пищи:			180	3,20	1,80	7,60	72,00
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
Итого за прием пищи:			685	20,30	23,50	62,30	550,10
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
Итого за прием пищи:			530	37,00	26,40	92,20	764,60
Всего за день:				75,60	67,80	237,90	1 860,00
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
Итого за прием пищи:			418	15,30	16,60	55,00	432,40
II Завтрак							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	5,10	9,80	110,00
Итого за прием пищи:			200	5,90	5,10	9,80	110,00
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
Итого за прием пищи:			710	27,00	22,70	99,00	729,50
Полдник							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИИ	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
Итого за прием пищи:			640	15,80	15,30	69,30	484,00
Всего за день:				64,00	59,70	233,10	1 755,90
6 день							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			415	12,40	10,40	76,80	449,50
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
Итого за прием пищи:			180	5,40	3,00	7,20	55,80
Обед							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,40	0,10	1,00	6,00
2012	85,120	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,	200	3,50	4,20	9,00	88,10

		МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ					
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,00	0,60	10,50	83,00
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
Итого за прием пищи:			685	19,90	9,10	70,00	442,60
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			550	20,50	20,70	91,10	638,00
Всего за день:				58,20	43,20	245,10	1 585,90
Сбалансированность:				1	0,8	4,2	

7 день

Завтрак

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
Итого за прием пищи:			415	24,10	28,60	36,50	485,40

II Завтрак

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

Обед

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	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
Итого за прием пищи:			685	21,10	25,80	61,00	565,40

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
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
Итого за прием пищи:			540	22,80	20,10	73,10	565,30
Всего за день:				71,20	76,30	178,20	1 688,10

8 день

Завтрак

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
Итого за прием пищи:			418	15,00	15,00	56,80	423,20

II Завтрак

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

Обед

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-И 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
Итого за прием пищи:			685	29,00	20,70	71,10	593,90

Полдник

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
Итого за прием пищи:			500	19,50	16,70	63,20	485,50
Всего за день:			69,40	57,50	200,90	1 612,60	
9 день							
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:			410	13,40	14,70	55,00	390,70
II Завтрак							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	78,00
Итого за прием пищи:			180	1,00	0,20	17,80	78,00
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
Итого за прием пищи:			700	25,40	11,60	76,30	518,10
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
Итого за прием пищи:			663	38,40	29,70	83,70	723,60
Всего за день:			78,20	56,20	232,80	1 710,40	
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
Итого за прием пищи:			415	7,60	7,60	64,50	356,10
II Завтрак							
2008	435	КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80
Итого за прием пищи:			180	5,40	3,00	7,20	55,80
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
Итого за прием пищи:			730	25,60	26,00	74,90	643,00
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
Итого за прием пищи:			410	20,20	18,20	56,40	467,30
Всего за день:			58,80	54,80	203,00	1 522,20	
Всего за 10 ДНЕЙ:			681,50	588,60	2 220,50	16 879,90	
Среднее значение за период:			68,15	58,86	222,05	1687,99	

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делфи принт, 2011.-544с.