

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ ДС № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Ю.В. Коновалова

«06» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. Ю. Костенюк

«06» февраля 2023 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 17 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 СОЛЕННЫЙ	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	ЙОГУРТ 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	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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	189	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 ПЕЧЕННЫЙ 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	МАКАРОНИКИ 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 ЗЕЛЕНЫМ 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	428,70
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-Й 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 ПЕЧЕНый 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 ПЕЧЕНый 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 СОЛЕНый	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.
Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.