

Заведующий \_\_\_\_\_  
 « 19 » 12 20 13 года  
 СОГЛАСОВАНО  
 З.И. Садкова  
 Комитет по образованию  
 Санкт-Петербурга

Утверждаю  
 Генеральный директор  
 ООО "Северная Столица"  
 Левин Д.А.  
 \_\_\_\_\_ г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,40</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК№010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	3,80	5,90	8,40	105,80	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>382</b>	<b>12,80</b>	<b>14,22</b>	<b>60,35</b>	<b>412,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,02</b>	<b>40,46</b>	<b>177,97</b>	<b>1226,70</b>		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТК№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>14,80</b>	<b>44,50</b>	<b>300,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТК№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	ТК№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>21,70</b>	<b>21,92</b>	<b>56,50</b>	<b>465,60</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	ТК№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>13,78</b>	<b>13,85</b>	<b>64,5</b>	<b>458,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,67</b>	<b>50,77</b>	<b>180,30</b>	<b>1288,60</b>		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,40</b>	<b>22,80</b>	<b>32,60</b>	<b>295,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,2	6,30	5,70	98,10	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,30	3,50	134,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	26,80	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>591</b>	<b>26,48</b>	<b>26,54</b>	<b>50,23</b>	<b>470,70</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,6	8,70	16,10	149,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,90	24,00	150,30	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	14,10	54,00	ТК№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>15,10</b>	<b>17,23</b>	<b>65,10</b>	<b>440,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,58</b>	<b>67,07</b>	<b>163,43</b>	<b>1277,30</b>		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>12,04</b>	<b>14,60</b>	<b>40,90</b>	<b>327,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>17,13</b>	<b>18,60</b>	<b>60,73</b>	<b>468,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	ТК№008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>25,70</b>	<b>15,90</b>	<b>45,80</b>	<b>427,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,67</b>	<b>49,30</b>	<b>162,23</b>	<b>1288,53</b>		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТК№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>11,20</b>	<b>42,10</b>	<b>274,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	1,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,80	9,40	67,40	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	9,00	10,00	224,00	210	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,80	1,20	14,90	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТК№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>12,53</b>	<b>14,10</b>	<b>38,23</b>	<b>479,43</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	2008	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	ТК№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,10	34,00	134,00	249	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>396</b>	<b>7,57</b>	<b>15,03</b>	<b>72,50</b>	<b>398,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,89</b>	<b>40,83</b>	<b>168,33</b>	<b>1221,93</b>		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТК№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>13,30</b>	<b>16,32</b>	<b>62,70</b>	<b>479,20</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№030	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>367</b>	<b>13,35</b>	<b>11,28</b>	<b>45,67</b>	<b>410,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,07</b>	<b>37,00</b>	<b>165,37</b>	<b>1249,00</b>		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№029	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,54</b>	<b>23,32</b>	<b>26,92</b>	<b>294,60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,40	3,00	107,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТК№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19,86</b>	<b>10,52</b>	<b>46,78</b>	<b>487,30</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	ТК№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>15,68</b>	<b>14,24</b>	<b>52,43</b>	<b>404,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,68</b>	<b>48,58</b>	<b>141,63</b>	<b>1256,40</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТК№026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,79</b>	<b>14,30</b>	<b>42,30</b>	<b>288,10</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,50	3,30	11,90	96,10	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	ТК№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,60</b>	<b>15,90</b>	<b>66,70</b>	<b>495,10</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,90	24,00	150,30	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>23,00</b>	<b>16,40</b>	<b>51,70</b>	<b>439,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,19</b>	<b>46,80</b>	<b>175,50</b>	<b>1287,70</b>		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,20</b>	<b>11,80</b>	<b>46,80</b>	<b>280,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	ТК№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	ТК№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>589</b>	<b>20,87</b>	<b>12,24</b>	<b>50,00</b>	<b>486,00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,6	8,70	16,10	149,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6,00	24,20	134,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>13,80</b>	<b>17,42</b>	<b>69,30</b>	<b>444,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,37</b>	<b>41,96</b>	<b>187,10</b>	<b>1306,00</b>		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	ТК№035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>5,20</b>	<b>8,20</b>	<b>45,10</b>	<b>255,70</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>21,24</b>	<b>16,52</b>	<b>66,84</b>	<b>489,80</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	ТК№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>19,4</b>	<b>20,42</b>	<b>66,5</b>	<b>429,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,64</b>	<b>45,34</b>	<b>193,24</b>	<b>1240,10</b>		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи принт 2012. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности, 2012 г,

- Сборник технологических карт рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014г

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.