

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ / Булкина Т.В. \_\_\_\_\_ /  
Подписано ЭЦП

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

\_\_\_\_\_ / Савельева М.П. \_\_\_\_\_ /  
Подписано ЭЦП

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 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>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,10	5,30	29,10	183,80
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>10,20</b>	<b>12,20</b>	<b>62,10</b>	<b>402,00</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	15,20	69,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	55	0,90	5,60	7,80	74,10
2016	87/123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,80	4,50	22,60	149,60
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>17,40</b>	<b>21,20</b>	<b>84,90</b>	<b>610,70</b>
<b>Полдник</b>							
2016	321	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	9,00	12,80	33,40	285,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,90	5,20	23,40	144,00
ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>16,70</b>	<b>18,60</b>	<b>81,50</b>	<b>543,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,10</b>	<b>52,20</b>	<b>243,70</b>	<b>1 625,10</b>

**2 день**

**Завтрак**

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,50	5,10	25,70	171,40
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10

2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>12,50</b>	<b>12,30</b>	<b>61,20</b>	<b>421,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,00	4,00	18,30	135,80
2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,00	10,20	29,20	238,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,30	1,00	1,40	17,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>18,80</b>	<b>16,20</b>	<b>94,40</b>	<b>602,30</b>
<b>Полдник</b>							
2021	322	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	170	9,10	10,00	19,60	186,90
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00
2008	451/ 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>14,70</b>	<b>12,80</b>	<b>83,90</b>	<b>481,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,20</b>	<b>45,10</b>	<b>256,00</b>	<b>1 625,60</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,00	19,20	4,00	248,50
2017	131	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	35	1,00	0,10	2,10	12,60
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>16,20</b>	<b>22,10</b>	<b>51,10</b>	<b>489,90</b>
<b>II Завтрак</b>							
2016	420	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>							
2017	70	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	55	0,40	0,10	0,90	5,50
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,60	4,50	6,40	89,70
2017	260	ГУЛЯШ	80	7,00	16,30	10,00	149,50
2016	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,00	3,60	27,80	166,40
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,10	0,00	10,10	41,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>695</b>	<b>18,60</b>	<b>25,30</b>	<b>79,70</b>	<b>572,30</b>

**Полдник**

2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	17,70	136,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>17,10</b>	<b>10,70</b>	<b>75,80</b>	<b>479,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,30</b>	<b>61,90</b>	<b>212,60</b>	<b>1 621,20</b>

**4 день****Завтрак**

2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	5,00	6,30	22,90	176,00
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>8,10</b>	<b>11,50</b>	<b>49,70</b>	<b>343,30</b>

**II Завтрак**

2016	420	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>

**Обед**

2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,40	4,70	11,50	111,70
2016	285	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,00	4,00	6,20	95,20
2008	129/366	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,50	2,20	9,80	71,70
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,70</b>	<b>12,00</b>	<b>71,30</b>	<b>487,90</b>

**Полдник**

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	13,20	19,00	43,00	398,60
2016	402	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,70	2,50	25,90	141,60
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
2010	12.18	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>19,40</b>	<b>23,50</b>	<b>105,50</b>	<b>715,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,60</b>	<b>50,80</b>	<b>232,80</b>	<b>1 627,50</b>

**5 день****Завтрак**

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>13,60</b>	<b>13,00</b>	<b>63,30</b>	<b>415,40</b>

**II Завтрак**

2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
------	-----	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	8,00	12,10	9,00	126,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	13,80	59,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>695</b>	<b>18,30</b>	<b>24,90</b>	<b>82,50</b>	<b>587,80</b>
<b>Полдник</b>							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9,70	13,40	21,60	226,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
2022	287	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,20	3,80	22,00	108,60
ТТК	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>19,40</b>	<b>73,30</b>	<b>497,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,20</b>	<b>61,10</b>	<b>235,60</b>	<b>1 620,70</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,80	5,90	30,70	189,10
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>10,20</b>	<b>12,80</b>	<b>66,10</b>	<b>422,10</b>
<b>II Завтрак</b>							
2016	420	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	0,70	5,60	3,70	67,40
2016	91/128	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ	200	3,60	2,50	11,40	76,60
2016	284	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	135	2,30	3,30	13,10	84,40
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,90</b>	<b>17,80</b>	<b>63,70</b>	<b>489,40</b>
<b>Полдник</b>							
2017	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8,00	8,20	10,30	146,20
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,90	2,80	16,50	90,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40

ТТК	1	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2021	580	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>13,90</b>	<b>17,00</b>	<b>88,00</b>	<b>551,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,40</b>	<b>51,40</b>	<b>223,80</b>	<b>1 542,90</b>
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2016	232	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	160	7,40	12,00	14,50	234,80
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,00	0,10	1,30	7,70
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>13,50</b>	<b>15,70</b>	<b>64,20</b>	<b>496,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	1,90	13,50	90,20
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,10	7,00	12,00	159,00
2008	344	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,60	1,60	11,30	55,40
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,00	15,60	63,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,60</b>	<b>11,40</b>	<b>78,00</b>	<b>494,50</b>
<b>Полдник</b>							
2016	222	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	11,30	34,40	227,20
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2021	458	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00
ТТК	1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>10,20</b>	<b>13,90</b>	<b>88,70</b>	<b>483,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,70</b>	<b>44,80</b>	<b>237,20</b>	<b>1 555,50</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>12,70</b>	<b>12,20</b>	<b>59,90</b>	<b>390,20</b>
<b>II Завтрак</b>							
2021	470	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
2016	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,20	3,20	2,40	39,50

2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	9,80	7,20	6,10	111,60
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,30	4,60	13,40	113,90
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	15,20	74,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>19,60</b>	<b>22,50</b>	<b>70,10</b>	<b>570,90</b>
<b>Полдник</b>							
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	9,00	13,20	16,50	216,50
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
2008	451/ 455	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК	1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
2010	12.18	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>15,90</b>	<b>17,70</b>	<b>89,80</b>	<b>563,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,40</b>	<b>56,20</b>	<b>236,30</b>	<b>1 644,30</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2017	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,70	6,20	36,40	186,20
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>11,10</b>	<b>13,10</b>	<b>71,80</b>	<b>419,20</b>
<b>II Завтрак</b>							
2016	420	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	55	2,60	10,70	3,90	123,20
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200	4,00	6,40	16,40	130,20
2016	260	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	398	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>21,40</b>	<b>26,40</b>	<b>86,20</b>	<b>659,20</b>
<b>Полдник</b>							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,10	16,60	30,80	351,00
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,00	2,10	6,90	53,50
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	459	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,20	0,00	5,80	24,80
ТТК	1	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>532</b>	<b>15,60</b>	<b>19,40</b>	<b>61,60</b>	<b>520,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,50</b>	<b>62,70</b>	<b>225,60</b>	<b>1 678,80</b>

10 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,50	6,30	24,10	165,80
2022	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2021	460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>9,70</b>	<b>9,10</b>	<b>69,10</b>	<b>394,60</b>
II Завтрак							
2016	420	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
Обед							
2017	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,00	4,60	10,10	100,80
2016	327	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,60	9,50	4,40	142,30
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	0,90	1,40	17,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
2021	576	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	8,80	36,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>17,30</b>	<b>21,30</b>	<b>75,90</b>	<b>588,30</b>
Полдник							
2017	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,10	0,00	0,40	2,40
2017	269	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	7,90	7,80	11,30	153,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,20	1,70	20,70
2017	161	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,40	6,50	26,80	155,30
2021	575	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
2008	451/ 456	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	2,80	5,60	21,40	119,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>21,30</b>	<b>100,60</b>	<b>617,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,80</b>	<b>55,50</b>	<b>251,90</b>	<b>1 681,60</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>				<b>498,20</b>	<b>541,70</b>	<b>2 355,50</b>	<b>16 223,20</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>49,82</b>	<b>54,17</b>	<b>235,55</b>	<b>1622,32</b>

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

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ.руководство (нормативный документ)/Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва . 2010. - 496с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина,- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных "xxxxxxx"

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