

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
Д.А. Левин
Г. Санкт-Петербург

Санкт-Петербург

Исклинное 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										
Прием пищи, наименование	блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник	Год издания	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1		2012		
КАША ПШЕНИЧАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038				
Итого за прием пищи:										
	432	10,56	12,40	50,52	360,40					
II Завтрак										
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368		2012		
Итого за прием пищи:										
	150	0,60	0,60	14,80	66,30					
Обед										
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК№017				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	85		2012		
СУПЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268		2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322		2012		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК№039				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016				
ОБОГАЩЕННЫЙ БАТОН	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012				
Итого за прием пищи:										
	716	17,80	19,82	79,18	645,04					
Уплотненный полдник										
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304		2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016				
НАПИТОК	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479		2008		
Итого за прием пищи:										
	455	34,54	23,03	76,86	552,90					
Всего за день:										
		63,50	55,85	221,36	1624,64					

2 день									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Сборник	Год издания
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040			
Итого за прием пищи:									
	415	11,66	17,80	51,50	351,00				
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008		
Итого за прием пищи:									
	180	0,96	0,24	17,80	78,00				
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	TK№014			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	TK№041			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	TK№012			
Итого за прием пищи:									
	721	27,10	27,29	69,20	661,40				
Уплотненный полдник									
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№048			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008		
Итого за прием пищи:									
	445	16,42	6,2	71,82	513,00				
Всего за день:									
		56,14	51,53	210,32	1603,40				

3 день									
Прием пищи, наименование		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	TK№	Сборник	Год издания
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028			
Итого за прием пищи:		410	21,10	28,20	34,40	342,00			
II Завтрак									
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002			
Итого за прием пищи:		150	0,60	0,50	15,50	70,50			
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	TK№015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,30	14,90	196,80	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	240,00	181	2008		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004			
Итого за прием пищи:		761	24,42	26,02	78,90	662,70			
Уплотненный полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	314,00	298	2012		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	TK№049			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004			
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005			
Итого за прием пищи:		505	21,72	19,31	53,90	525,60			
Всего за день:			67,84	74,03	182,70	1600,80			

4 день									
Прием пищи, наименование		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	TK№	Сборник	Год издания
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,24	4,10	7,00	62,00	1		2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ		205	6,00	8,00	27,00	203,00	189		2008
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043		
Итого за прием пищи:		415	13,04	15,30	49,60	372,00			
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00	442		2008
Итого за прием пищи:		180	0,96	0,24	17,80	78,00			
Обед									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ		50	0,80	7,60	6,00	96,00	43		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57		2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	10,10	5,30	20,10	165,00	269		2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,50	2,00	9,80	67,00	129		2008
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	TK№035		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021		
Итого за прием пищи:		725	22,58	24,15	78,10	620,00			
Уплотненный полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	23,01	11,83	20,93	283,30	252		2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,00	4,00	9,80	98,90	434		2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№052		
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,28	3,00	26,00	111,00	TK№018		
Итого за прием пищи:		460	32,09	19,03	64,23	531,20			
Всего за день:			68,67	58,72	209,73	1601,20			

5 день										
Прием пищи, наименование	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник	Год издания
					целлюлоза	лигнин				
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00		3	2012		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040				
Итого за прием пищи:	420	13,92	22,00	53,70	378,00					
II Завтрак										
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002				
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50					
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	84	2012			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291	2012			
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	TK№044				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021				
Итого за прием пищи:	750	18,64	20,25	60,80	662,90					
Уплотненный полдник										
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№014				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	208	2012			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038				
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014			
Итого за прием пищи:	454	8,42	19,80	87,32	517,50					
Всего за день:		41,58	62,55	217,32	1628,90					

6 день									
Прием пищи, наименование		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник	Год издания
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028		
Итого за прием пищи:		415	11,40	12,80	63,50	378,40			
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008	
Итого за прием пищи:		180	0,96	0,24	17,80	78,00			
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81	2012	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ		80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	1,84	0,10	8,50	75,20	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,12	0,12	22,70	105,40	TK№042		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016		
ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021		
Итого за прием пищи:		700	18,04	21,77	83,90	612,90			
Уплотненный полдник									
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)		70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		15	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№003		
ОБОГАЩЕННЫЙ		50	3,80	7,10	24,80	103,00	464	2008	
НАПИТОК		180	5,54	2,03	3,51	153,90	TK№022		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ		100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005		
Итого за прием пищи:		579	29,24	26,93	73,21	567,70			
Всего за день:			59,64	61,74	238,41	1637,00			

7 день									
Прием пищи, наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник	Год издания
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043			
Итого за прием пищи:									
	410	23,94	31,00	28,50	358,50				
II Завтрак									
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002			
Итого за прием пищи:									
	150	0,60	0,50	15,50	70,50				
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012		
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	165,00	76	2012		
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305	2012		
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,60	15,60	121,80	324	2012		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,00	7,00	102,00	TK№045			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	TK№016			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021			
Итого за прием пищи:									
	715	25,41	13,85	64,94	667,30				
Уплотненный полдник									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	60,90	213	2008		
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2,00	9,80	88,00	129	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	TK№018			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393	2012		
НОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005			
Итого за прием пищи:									
	560	15,49	14,24	76,60	513,50				
Всего за день:									
		65,44	59,59	185,54	1609,80				

8 день										
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	TK№	Сборник
						г	ценность,			
Завтрак										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040				
Итого за прием пищи:		415	12,59	17,70	50,60	349,00				
II Завтрак										
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008			
Итого за прием пищи:		180	0,96	0,24	17,80	78,00				
Обед										
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	TK№015				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕНА ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77	2012			
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2014			
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ФЛДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	TK№046				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK№056				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	TK№021				
Итого за прием пищи:		721	30,62	20,13	81,50	660,30				
Уплотненный полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	224	2008			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	367	2008			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№052				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,10	28,80	132,00	467	2008			
Итого за прием пищи:		510	29,80	22,60	68,70	528,90				
Всего за день:			73,97	60,67	218,60	1616,20				

9 день									
Прием пищи, наименование		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник	Год издания
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1		2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028			
Итого за прием пищи:		415	12,74	16,20	44,10	357,00			
II Завтрак									
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK№006			
Итого за прием пищи:		100	1,50	0,50	21,00	96,00			
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	TK№017			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	57		2012	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228		2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354		2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335		2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012			
Итого за прием пищи:		757	27,50	15,60	63,12	599,00			
Уплотненный полдник									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20	298		2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	TK№047			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003			
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9,00	36,30	201,00	451		2008	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005			
Итого за прием пищи:		550	21,82	26,14	81,74	567,90			
Всего за день:			63,56	58,44	209,96	1619,90			

10 день									
Прием пищи, наименование	порции	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Сборник	Год издания
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,90	2,80	21,10	90,70		2	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00		189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00		TK№035		
Итого за прием пищи:									
	435	7,00	9,60	57,40	356,70				
II Завтрак									
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00		442	2008	
Итого за прием пищи:									
	180	0,96	0,24	17,80	78,00				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60		33	2012	
РАСОЛЫШНИК С ГОРЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20		73	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30		310	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	4,00	3,40	19,40	121,80		205	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20		TK№047		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00		TK№016		
ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00		TK№021		
Итого за прием пищи:									
	725	24,60	18,87	91,02	629,10				
Уплотненный полдник									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60		TK№011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30		276	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00		TK№044		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20		TK№056		
ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,80	7,10	24,80	169,30		464	2008	
Итого за прием пищи:									
	450	24,00	23,84	80,42	554,40				
Всего за день:									
		56,56	52,55	246,64	1618,20				

- 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 Мотильного М.П., Тугельяна 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 Мотильного М.П., Тугельяна В.А.