



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 24 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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:	428	10,56	12,40	50,52	360,40		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	121,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	4,90	19,50	134,30	322	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	171,00	ТК№052	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
Итого за прием пищи:	726	23,78	22,50	60,28	661,20		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	4,00	9,70	126,00	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	250	13,20	6,30	38,95	270,00		
Ужин							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	436	23,50	19,50	65,30	354,50		
II ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		64,74	57,90	204,30	1797,90		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	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	ТК№040	2012
Итого за прием пищи:	425	12,79	20,10	54,80	374,00		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТК№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	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,36	0,16	8,50	41,30	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	671	27,04	27,23	68,70	658,60		
Полдник							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,80	6,40	0,40	210,00	477	2008
Итого за прием пищи:	250	3,76	6,64	18,20	288,00		
Ужин							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0,40	0,09	30,60	95,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,40	0,10	7,10	21,60	ТК№	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	480	12,60	1,65	61,40	377,50		
II ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,2	1,80	7,60	72,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3,2	1,80	7,60	72,00		
Всего за день:		59,79	57,82	220,60	1814,30		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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	ТК№028	
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	341,50		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,81	0,31	11,54	53,00	ТК№053	
Итого за прием пищи:	100	0,81	0,31	11,54	53,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	ТК№054	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,30	4,90	188,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	393	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	
Итого за прием пищи:	761	36,42	36,02	68,90	662,70		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,93	8,30	207,30	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200	0,00	0,00	20,00	76,00	284	2014
Итого за прием пищи:	250	3,60	5,93	28,30	283,30		
Ужин							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0,00	24,00	14	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	163,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	ТК№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	ТК№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	450	23,43	21,62	56,60	378,50		
II ужин							
БИОКЕФИР	180	3,75	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3,75	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		89,11	95,08	206,94	1774,80		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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							
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							
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	131,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	180,00	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,70	61,20	TK№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	79,20	TK№056	
Итого за прием пищи:	731	23,34	24,34	82,80	648,40		
Полдник							
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,02	25,00	102,00	376	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,70	3,50	30,20	100,10	TK№057	
Итого за прием пищи:	315	5,86	6,02	59,70	258,60		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,70	9,00	16,10	156,60	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	35	0,90	2,30	6,50	17,50	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	105,60	TK№021	
Итого за прием пищи:	450	27,60	16,50	53,00	378,60		
II ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		76,74	65,66	273,30	1809,40		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
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	ТК№026	
Итого за прием пищи:	420	13,92	22,00	53,70	378,00		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,30	47,00	ТК№058	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,30	47,00		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,75	3,50	112,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	50,00	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	720	22,63	29,27	68,66	653,90		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,1	5,46	29,30	202,00	458	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	10,06	5,70	47,06	280,00		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,48	0,08	1,54	7,31	ТК№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7,10	11,20	38,50	263,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,36	30,60	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	454	9,82	11,90	62,62	376,21		
II ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,24	1,80	7,60	72,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3,24	1,80	7,60	72,00		
Всего за день:		60,07	71,00	249,94	1807,11		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	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	224,00	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	376,00		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,76	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,76	78,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№054	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	161,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	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	104,40	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,63	1,05	18,10	92,40	TK№021	
Итого за прием пищи:	720	19,13	22,11	91,22	662,50		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	26,04	174,00	TK№057	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1	0,05	10,10	41,60	392	2012
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	330	7,80	8,85	40,64	272,10		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,01	0,00	0,03	9,00	TK№055	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	99,30	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	81,00	125	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,20	2,70	4,70	101,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,32	36,80	TK№021	
Итого за прием пищи:	445	24,80	18,60	55,42	378,10		
II ужин							
БИОКЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		69,49	65,60	275,74	1822,50		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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	TKN№029	
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,33	10,30	47,00	TKN№058	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,33	10,30	47,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	159,00	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	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	TKN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TKN№021	
Итого за прием пищи:	715	25,41	13,85	64,94	661,30		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	10,22	3,22	40,95	201,60	479	2008
Итого за прием пищи:	250	11,18	3,46	58,75	279,60		
Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	70	4,1	7,40	11,40	102,00	TKN№058	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,3	2,00	9,80	108,40	129	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,12	0,00	8,20	33,60	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	TKN№021	
Итого за прием пищи:	460	10,02	10,40	52,80	360,50		
II ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		76,35	62,04	222,49	1762,70		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	205	5,70	2,70	33,70	232,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№026	
Итого за прием пищи:	415	12,29	12,40	57,30	378,00		
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	ТК№054	
СУА КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	6,00	4,40	16,00	159,90	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	21,40	11,00	3,30	231,60	120	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	284	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,02	0,12	6,35	30,60	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,08	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	711	32,28	22,92	66,05	661,90		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	35	4,90	6,30	2,24	174,02	ТК№057	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	70,63	ТК№005	
Итого за прием пищи:	321	7,70	8,80	15,14	278,65		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17,70	9,00	16,10	156,60	237	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,40	3,60	8,82	89,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№052	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,89	0,88	13,50	74,00	ТК№004	
Итого за прием пищи:	490	25,79	13,68	45,92	357,60		
II ужин							
РЯЖЕНКА	180	3,2	1,80	7,60	72,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3,2	1,80	7,60	72,00		
Всего за день:		82,22	59,84	209,81	1826,15		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,70	9,70	24,40	211,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	420	13,82	17,60	46,50	377,70		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,53	0,00	0,90	6,50	ТК№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	174,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	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	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	733	27,99	14,84	66,54	655,20		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9,00	36,30	201,00	451	2008
Итого за прием пищи:	255	4,46	9,24	54,1	279,00		
Ужин							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,60	13,60	12,10	162,00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,50	1,76	27,20	354	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№055	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,96	15,40	78,60	ТК№021	
Итого за прием пищи:	450	18,38	16,30	50,18	362,60		
II ужин							
БИОКЕФИР	180	3,75	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3,75	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		41,91	46,64	178,98	1826,30		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,50	9,40	82,70	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	5,10	6,80	27,90	267,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК№035	
Итого за прием пищи:	426	9,42	12,30	44,30	377,70		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,81	0,31	11,54	53,00	ТК№053	
Итого за прием пищи:	100	0,81	0,31	11,54	53,00		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,35	9,75	3,50	112,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	109,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	115,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,80	4,70	37,10	120,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,36	0,00	7,00	39,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,52	0,60	10,32	52,40	ТК№012	
Итого за прием пищи:	760	32,73	31,25	91,22	661,90		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	ТК№054	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,32	9,94	34,72	188,00	464	2008
Итого за прием пищи:	250	5,92	10,18	56,72	231,00		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,25	7,00	ТК№054	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	19,80	18,70	19,20	162,50	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	92,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,75	12,90	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	450	24,16	19,65	68,95	378,00		
II ужин							
КЕФИР	180	5,40	3,00	7,20	55,80	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	3,00	7,20	55,80		
Всего за день:		78,44	76,69	279,93	1757,40		

- 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.