



Согласовано:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 391

Рузняева Т.Г.



Утверждено:
Генеральный директор
АО "КСП Красносельского района"

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) Санкт-Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								С	В ₁	В ₂	А, мг рет. экв.	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24
Каша жидкая молочная пшениная	150/5	2024	202	5,50	6,20	25,20	158,00	0,44	0,12	0,110	40,00	92,00	32,00	125,00	0,81
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	660			10,85	12,03	55,43	376,10	10,94	0,20	0,287	91,35	222,30	72,60	254,00	3,85
Завтрак II															
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант)	50	2024	41	0,60	2,60	5,45	47,50	12,90	0,02	0,020	161,50	17,00	8,00	14,00	0,50
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	180/10	2024	105	4,42	4,19	13,65	110,40	4,87	0,07	0,033	93,36	14,96	17,52	61,12	0,85
Голубцы ленивые	200	2024	320	8,63	10,00	23,25	245,00	23,00	0,08	0,150	7,50	67,50	40,00	191,25	2,88
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			17,75	18,13	87,62	612,70	42,37	0,24	0,285	263,69	122,91	84,27	328,92	6,36
Уплотненный полдник															
Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем	200	2024	250	11,25	14,13	28,13	260,00	9,00	0,14	0,150	77,88	78,75	40,00	185,00	1,25
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00	35,20	0,00	0,042	0,00	8,00	1,20	7,00	1,80
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			17,71	18,26	90,12	570,30	44,20	0,24	0,263	81,00	112,90	62,85	277,75	5,02
Всего за день:	2020			49,19	51,21	245,32	1645,50	98,77	0,76	1,140	475,64	674,11	244,92	1022,67	15,40

3 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	20/5	2024	2	2,65	2,06	10,28	70,20	0,04	0,02	0,037	13,00	47,80	4,35	38,00	0,29
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	7,60	9,70	24,60	213,00	0,40	0,14	0,160	32,65	88,00	76,00	160,90	2,30
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за прием пищи:	480			10,85	12,06	52,38	360,20	8,24	0,18	0,237	48,05	160,80	96,35	221,00	5,49
Завтрак II															
Молоко кипяченое	180	2024	434	2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
Итого за прием пищи:	180			2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
Обед															
Икра морковная	50	2024	57	0,80	3,60	4,00	51,50	2,10	0,03	0,030	460,00	13,90	16,00	26,00	0,40
Суп картофельный с птицей	180/10	2024	97	4,21	4,26	13,07	107,52	7,03	0,08	0,069	102,58	15,68	21,84	69,76	0,92
Печень по-строгановски	70	2024	277	6,66	3,41	4,78	87,03	8,93	0,15	1,146	3262,00	14,88	12,25	185,50	3,94
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	2,51	7,97	28,43	164,67	0,00	0,05	0,016	16,99	9,53	6,07	34,67	0,61
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			18,73	20,44	85,95	582,52	106,06	0,40	1,417	3841,69	81,54	74,81	377,68	11,60
Уплотненный полдник															
Запеканка картофельная с мясом	200	2024	314	11,54	14,61	40,00	350,77	14,77	0,23	0,231	3,08	40,00	53,85	227,69	3,54
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00	5,30	0,01	0,006	1,10	7,00	2,50	4,40	0,08
Вафли	20	2021	580	0,78	2,52	8,50	68,20	0,00	0,01	0,008	1,20	1,60	1,20	8,40	0,12
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	615			16,45	18,32	81,87	579,77	20,07	0,33	0,300	5,50	66,05	73,20	299,24	5,07
Всего за день:	1970			48,64	53,72	232,71	1612,04	135,35	0,96	2,179	3920,17	508,19	267,75	1045,52	22,32

4 день																
Завтрак																
Каша жидкая молочная манная	150/5	2024	202	5,00	8,60	24,00	186,00	0,44	0,05	0,110	40,00	93,00	14,00	83,00	0,32	
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10	
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого за прием пищи:	475			11,20	12,28	54,28	365,00	60,94	0,14	0,292	61,30	241,80	60,60	226,00	1,96	
Завтрак II																
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18	
Итого за прием пищи:	180			2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18	
Обед																
Салат из соленых огурцов с луком	50	2024	19	0,40	3,55	0,95	28,50	4,30	0,01	0,015	27,00	17,00	7,00	11,50	0,30	
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	180/10/5	2024	80	4,12	5,70	9,08	103,88	5,83	0,04	0,055	94,64	29,68	18,82	60,18	1,08	
Рыба запеченная	70	2008	233	7,14	2,94	5,88	126,84	0,00	0,00	0,000	56,00	15,40	5,60	121,80	0,42	
Картофельное пюре	130	2024	360	1,82	4,85	26,00	133,47	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	3,70	3,90	19,30	0,36	
Итого за прием пищи:	700			18,43	18,30	84,48	593,49	19,47	0,24	0,244	269,35	139,73	89,34	349,16	4,60	
Уплотненный полдник																
Суфле из птицы	70	2024	344	10,18	11,45	11,40	169,27	0,38	0,04	0,127	62,36	30,55	11,45	104,36	1,02	
Рис отварной	130	2024	349	1,39	3,12	26,35	131,73	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43	
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00	1,00	0,01	0,000	0,80	3,60	2,00	2,40	0,30	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Булочка ванильная	50	2024	497	4,00	4,46	22,00	148,67	0,00	0,05	0,020	6,33	8,67	6,00	32,67	0,42	
Итого за прием пищи:	475			17,37	19,46	78,30	535,17	1,38	0,17	0,191	93,37	60,63	52,00	241,08	3,35	
Всего за день:	1830			49,88	52,82	229,20	1580,06	83,85	0,62	1,033	463,61	658,16	227,14	978,24	10,09	

6 день																
Завтрак																
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24	
Каша из пшени и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	8,90	8,90	28,30	198,00	0,37	0,07	0,110	32,65	88,00	26,00	108,00	0,60	
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60	
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Итого за прием пищи:	480			11,05	12,03	53,63	362,10	13,17	0,12	0,167	70,70	114,30	41,60	140,00	3,64	
Завтрак II																
Молоко кипяченое	180	2024	434	2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16	
Итого за прием пищи:	180			2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16	
Обед																
Огурец соленый (кусочками)	50	2024	385	0,41	0,05	0,86	6,36	2,50	0,01	0,010	2,50	11,36	6,82	11,82	0,32	
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной	180/10/5	2024	88	3,80	5,78	6,09	92,20	8,83	0,04	0,050	96,56	30,48	15,86	52,82	0,70	
Котлета рыбная Любительская	70	2024	259	7,42	6,86	12,32	140,00	0,56	0,04	0,070	193,20	28,00	19,60	116,20	0,56	
Картофельное пюре	130	2024	360	1,82	4,85	26,00	133,47	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87	
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36	
Итого за прием пищи:	700			18,00	18,73	80,95	543,83	108,91	0,29	0,372	313,97	129,49	85,19	314,52	8,18	
Уплотненный полдник																
Птица, тушенная в сметанном соусе	70	2024	331	8,96	6,65	8,72	175,00	0,36	0,03	0,035	8,19	12,60	37,10	77,70	0,63	
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	2,51	7,97	28,43	164,67	0,00	0,05	0,016	16,99	9,53	6,07	34,67	0,61	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00	35,20	0,00	0,042	0,00	8,00	1,20	7,00	1,80	
Пряник	30	2021	581	1,77	2,61	9,00	81,00	0,00	0,02	0,006	1,80	3,30	2,70	15,00	0,24	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36	
Итого за прием пищи:	485			17,45	18,43	85,82	606,47	35,56	0,19	0,155	27,10	50,88	62,72	193,12	4,61	
Всего за день:	1845			49,12	52,10	232,90	1601,95	158,63	0,65	0,919	436,70	494,48	212,91	795,24	16,60	

2 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная овсяная Геркулес	150/5	2024	202	8,80	10,70	31,00	251,00	0,44	0,10	0,120	40,00	100,00	37,00	133,00	0,81
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Мандарины свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Итого за прием пищи:	475			11,20	11,48	55,78	367,20	38,44	0,18	0,172	50,20	141,80	53,60	168,00	1,65
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Обед															
Винегрет овощной	50	2024	52	0,60	5,05	2,95	60,00	4,25	0,02	0,020	86,00	16,00	8,50	16,50	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	180/10/5	2024	88	4,12	5,70	6,41	93,80	8,71	0,04	0,054	90,32	29,68	16,66	58,02	0,86
Котлета рубленая из птицы	70	2024	336	8,12	5,60	11,20	140,00	0,42	0,08	0,084	16,24	37,80	44,80	109,20	1,12
Рис отварной	130	2024	349	1,39	3,12	26,35	131,73	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	700			18,78	20,73	89,28	624,33	13,56	0,25	0,251	234,53	126,00	118,41	323,87	4,80
Уплотненный полдник															
Омлет натуральный	150	2024	228	8,52	11,86	27,76	229,04	0,22	0,07	0,435	164,35	99,50	17,00	216,00	2,49
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Булочка «Веснушка»	50	2024	502	5,22	6,17	20,03	177,83	0,00	0,07	0,033	18,17	11,67	8,33	44,17	0,67
Итого за прием пищи:	425			16,23	18,36	78,34	540,37	4,22	0,20	0,511	182,64	136,92	45,08	313,42	4,73
Всего за день:	1780			49,27	53,72	236,36	1621,91	59,10	0,69	1,168	508,77	600,91	248,49	958,29	11,36

5 день															
Завтрак															
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2024	117	9,00	9,60	30,12	198,00	0,42	0,04	0,096	14,58	83,40	10,80	68,40	0,26
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	475			11,05	12,73	55,25	361,10	10,42	0,09	0,143	52,43	106,70	25,40	98,40	3,20
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Обед															
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	50	2012	5	0,90	5,05	3,50	63,00	2,80	0,04	0,031	450,35	18,12	14,76	31,90	0,56
Суп картофельный с фасолью и птицей	180/10	2024	104	6,30	3,83	13,79	118,32	3,43	0,14	0,061	93,36	28,64	28,32	94,24	1,57
Гуляш из отварного мяса	70	2024	279	3,50	9,17	3,50	112,70	0,70	0,03	0,070	14,98	9,10	12,60	98,00	1,40
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,77	1,73	18,98	118,73	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			18,22	20,98	85,74	624,55	10,93	0,49	0,333	576,50	100,31	183,33	452,89	8,93
Уплотненный полдник															
Пудинг из творога с молочным соусом	140/10	2024	240	10,68	14,14	36,40	328,00	0,24	0,09	0,276	52,92	182,40	30,60	155,40	1,21
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00	2,60	0,00	0,000	0,20	6,00	2,00	3,30	0,08
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	285			16,98	18,28	90,89	608,30	2,84	0,19	0,347	56,25	214,55	54,25	244,45	3,26
Всего за день:	1635			49,31	55,13	244,84	1683,95	27,06	0,82	1,056	726,57	617,76	286,38	948,74	15,57

7 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная манная	150/5	2024	202	5,00	8,60	24,00	186,00	0,44	0,05	0,110	40,00	93,00	14,00	83,00	0,32
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Итого за прием пищи:	475			10,80	12,08	54,48	360,00	60,94	0,14	0,292	61,70	240,80	58,60	223,00	1,46
Завтрак II															
Ряженка, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,52	2,88	12,06	86,40	0,54	0,04	0,234	39,60	223,20	25,20	165,60	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,52	2,88	12,06	86,40	0,54	0,04	0,234	39,60	223,20	25,20	165,60	0,18
Обед															
Салат «Степной» из разных овощей	50	2024	29	0,75	5,10	3,80	64,00	3,05	0,03	0,020	223,00	9,50	10,00	22,50	0,35
Суп картофельный с горохом и птицей	180/10	2024	104	6,51	5,42	13,79	130,56	3,43	0,14	0,061	93,36	28,64	28,32	94,24	1,57
Биточки (особые)	70	2024	289	3,64	6,65	10,64	113,40	0,00	0,15	0,098	0,00	18,20	12,60	110,60	1,68
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,77	1,73	18,98	118,73	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			18,23	20,16	89,58	625,49	6,66	0,59	0,347	352,27	105,79	182,57	461,09	9,10
Уплотненный полдник															
Рагу из птицы	200	2008	309	9,14	13,04	48,44	368,00	34,29	0,17	0,192	311,31	59,43	46,86	218,29	2,29
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00	2,60	0,00	0,000	0,20	6,00	2,00	3,30	0,08
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Пирожки с яблоком	50	2024	479	5,37	5,37	12,00	97,50	0,60	0,04	0,020	4,87	8,67	5,33	25,33	0,59
Итого за прием пищи:	475			16,31	18,73	77,19	543,00	37,49	0,26	0,235	316,51	85,85	65,94	286,17	3,93
Всего за день:	1825			47,85	53,86	233,31	1614,89	105,63	1,02	1,108	770,07	655,64	332,31	1135,86	14,67

8 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	2024	202	5,30	8,70	22,70	175,00	0,41	0,09	0,120	40,00	96,00	26,00	136,00	1,41
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Итого за прием пищи:	475			11,00	12,58	54,68	360,60	10,91	0,17	0,292	58,30	226,80	68,60	267,00	4,95
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			3,06	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Обед															
Салат из белокочанной капусты	50	2024	34	0,70	4,55	2,20	45,00	18,05	0,02	0,020	101,00	21,50	8,50	15,00	0,30
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/5	2024	96	1,68	3,53	11,24	84,04	4,82	0,06	0,046	105,01	17,68	17,06	48,58	0,65
Плов из птицы	200	2024	330	11,17	9,83	31,83	275,00	2,00	0,08	0,067	120,83	16,67	90,83	200,83	1,67
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	690			18,50	19,17	87,84	604,84	25,19	0,24	0,220	396,97	102,30	150,84	348,16	4,55
Уплотненный полдник															
Суфле из говядины	70	2024	313	9,52	12,78	25,98	226,80	0,06	0,04	0,154	35,42	26,60	18,20	159,60	2,10
Овощи, припущенные в сметанном соусе	130	2024	138	2,08	1,50	9,17	58,50	6,70	0,05	0,052	590,85	41,60	24,70	48,10	0,72
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00	5,30	0,01	0,006	1,10	7,00	2,50	4,40	0,08
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			17,98	18,41	90,84	570,60	12,05	0,20	0,283	630,50	101,35	67,05	297,85	4,86
Всего за день:	1830			50,54	53,31	246,32	1626,04	51,04	0,66	1,029	1127,16	626,65	309,09	1066,01	14,54

9 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	20/5	2024	2	2,65	2,06	10,28	70,20	0,04	0,02	0,037	13,00	47,80	4,35	38,00	0,29
Омлет натуральный	150	2024	228	8,52	11,86	27,76	229,04	0,22	0,07	0,435	164,35	99,50	17,00	216,00	2,49
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за прием пищи:	475			11,67	14,22	55,34	375,24	5,26	0,11	0,502	179,55	169,30	36,35	275,00	5,58
Завтрак II															
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,88	2,79	12,15	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Обед															
Салат из свеклы отварной	50	2024	26	0,70	3,05	3,80	45,50	3,85	0,01	0,010	0,00	17,00	10,00	19,50	0,65
Суп картофельный с крупой и рыбой	180/10	2024	103	3,71	1,93	13,39	85,76	4,79	0,07	0,049	96,57	16,68	19,76	77,84	0,65
Ежики мясные	70	2021	350	7,42	6,97	10,68	133,88	0,00	0,03	0,073	20,16	17,11	13,44	76,72	0,88
Рагу овощное (3-й вариант)	130	2024	377	2,43	5,72	13,35	114,40	11,87	0,07	0,061	321,53	33,80	26,87	59,80	1,13
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			18,36	19,01	86,49	589,34	22,12	0,26	0,254	439,59	108,04	88,82	296,41	5,44
Уплотненный полдник															
Макароны, запеченные с сыром	200	2024	224	11,20	13,92	44,80	352,00	0,11	0,10	0,112	125,12	224,00	0,00	174,40	1,28
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00	1,00	0,01	0,000	0,80	3,60	2,00	2,40	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Сдоба обыкновенная	50	2024	496	3,90	4,00	19,47	135,33	0,00	0,05	0,020	6,33	8,67	6,00	32,67	0,42
Итого за прием пищи:	475			16,90	18,35	82,82	572,83	1,11	0,20	0,155	132,38	248,02	19,75	248,72	3,18
Всего за день:	1825			49,80	26,10	128,41	858,08	28,38	0,41	0,610	487,52	351,70	132,02	507,08	8,34

10 день																
Завтрак																
Каша жидкая молочная рисовая	150/5	2024	202	7,80	10,40	24,70	207,00	0,44	0,04	0,110	40,00	90,00	20,00	96,00	0,32	
Чай с молоком и сахаром	200	2021	460	1,60	1,30	8,50	64,00	0,30	0,02	0,080	9,50	59,10	10,50	45,90	0,87	
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого за прием пищи:	475			11,30	12,68	53,28	367,60	10,74	0,11	0,232	54,50	168,90	42,10	165,90	3,63	
Завтрак II																
Молоко кипяченое	180	2024	434	2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16	
Итого за прием пищи:	180			2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16	
Обед																
Салат из соленых огурцов с луком	50	2024	19	0,40	3,55	0,95	28,50	4,30	0,01	0,015	27,00	17,00	7,00	11,50	0,30	
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	180/10/5	2024	80	3,80	5,78	8,76	102,28	5,95	0,04	0,051	100,88	30,48	18,02	54,98	0,92	
Котлета рыбная	70	2024	257	7,84	5,63	5,46	134,40	0,28	0,10	0,070	5,18	44,80	18,20	116,20	0,70	
Картофельное пюре	130	2024	360	1,82	4,85	26,00	133,47	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87	
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36	
Итого за прием пищи:	700			18,61	21,00	87,14	610,45	23,55	0,35	0,298	154,77	154,93	91,14	327,36	4,72	
Уплотненный полдник																
Запеканка из творога с молочным соусом	150/10	2024	239	10,88	14,54	37,10	328,00	0,33	0,10	0,336	40,22	225,40	33,60	172,40	1,01	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Пряник	30	2021	581	1,77	2,61	9,00	81,00	0,00	0,02	0,006	1,80	3,30	2,70	15,00	0,24	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36	
Итого за прием пищи:	445			16,70	18,35	78,47	565,80	0,33	0,20	0,398	42,35	249,15	54,95	251,15	3,89	
Всего за день:	1800			49,22	54,94	231,40	1633,40	35,60	0,71	1,153	276,54	772,78	211,59	892,01	11,60	
Итого за 10 дней средняя:				49,28	50,69	226,08	1547,78	78,26	0,73	1,139	919,28	596,04	246,46	934,97	14,05	
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4										

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

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПб. : Речь, 2012. - 160.

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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