

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 391



Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) осенний и зимний периоды 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. |
|---------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
| I день                                            |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |
| Завтрак                                           |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |
| Бутерброд с маслом                                | 20/5     | 2008                                                          | 1                                     | 1,55     | 2,73    | 8,33        | 89,70                          |
| Каша жидкая молочная пшеница                      | 130/5    | 2024                                                          | 202                                   | 3,47     | 4,19    | 12,31       | 81,93                          |
| Какао с молоком                                   | 180      | 2024                                                          | 459                                   | 3,06     | 2,43    | 10,89       | 75,60                          |
| Яблоко свежее                                     | 95       | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,38     | 0,38    | 9,31        | 42,18                          |
| Итого за прием пищи:                              | 435      |                                                               |                                       | 8,46     | 9,73    | 40,84       | 289,41                         |
| Завтрак II                                        |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |
| Сок яблочный                                      | 180      | 2024                                                          | 469                                   | 2,10     | 2,33    | 10,20       | 72,10                          |
| Итого за прием пищи:                              | 180      |                                                               |                                       | 2,10     | 2,33    | 10,20       | 72,10                          |
| Обед                                              |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |
| Салат витаминный (1-й вариант)                    | 30       | 2024                                                          | 41                                    | 0,36     | 1,56    | 3,27        | 28,50                          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 150/10   | 2024                                                          | 105                                   | 4,10     | 3,88    | 11,38       | 97,20                          |
| Голубцы ленивые                                   | 160      | 2024                                                          | 320                                   | 7,50     | 9,00    | 21,60       | 203,01                         |
| Компот из свежих яблок                            | 180      | 2024                                                          | 418                                   | 0,14     | 0,13    | 17,91       | 73,80                          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20       | 2021                                                          | 575                                   | 1,36     | 0,26    | 7,96        | 39,60                          |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021                                                          | 576                                   | 1,50     | 0,58    | 10,28       | 52,20                          |
| Итого за прием пищи:                              | 570      |                                                               |                                       | 14,96    | 15,41   | 72,40       | 494,31                         |
| Уплотненный полдник                               |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |
| Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем | 160      | 2024                                                          | 250                                   | 7,80     | 10,80   | 10,10       | 170,83                         |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)           | 180      | 2024                                                          | 438                                   | 0,23     | 0,00    | 12,87       | 52,20                          |
| Печенье                                           | 30       | 2021                                                          | 582                                   | 2,25     | 2,94    | 22,32       | 124,50                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20       | 2021                                                          | 575                                   | 1,36     | 0,26    | 7,96        | 39,60                          |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021                                                          | 576                                   | 1,50     | 0,58    | 10,28       | 52,20                          |
| Итого за прием пищи:                              | 410      |                                                               |                                       | 13,14    | 14,58   | 63,53       | 439,33                         |
| Всего за день:                                    | 1595     |                                                               |                                       | 38,66    | 42,05   | 186,97      | 1295,15                        |

| 2 день                                                  |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
|---------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                                 |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каша жидкая молочная овсяная Геркулес                   | 130/5    | 2024 | 202 | 6,07  | 5,02  | 14,74  | 124,42  |  |  |
| Чай с сахаром                                           | 180      | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   | 26,10   |  |  |
| Вафли                                                   | 25       | 2021 | 580 | 0,98  | 4,25  | 11,25  | 89,65   |  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами                       | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 360      |      |     | 8,64  | 9,85  | 42,57  | 292,37  |  |  |
| Завтрак II                                              |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Мандарин свежий                                         | 100      | 2008 | 9.8 | 2,20  | 2,40  | 10,10  | 72,70   |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 100      |      |     | 2,20  | 2,40  | 10,10  | 72,70   |  |  |
| Обед                                                    |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Винегрет овощной                                        | 30       | 2024 | 52  | 0,36  | 3,03  | 1,77   | 36,00   |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 150/10/5 | 2024 | 88  | 3,92  | 5,23  | 5,43   | 84,80   |  |  |
| Котлета рубленая из птицы                               | 50       | 2024 | 336 | 5,80  | 4,00  | 8,00   | 100,00  |  |  |
| Рис отварной                                            | 110      | 2024 | 349 | 1,17  | 2,64  | 22,29  | 111,47  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 180      | 2024 | 425 | 0,54  | 0,06  | 15,30  | 63,90   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами        | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   |  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами                       | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 575      |      |     | 14,65 | 15,80 | 71,03  | 487,97  |  |  |
| Уплотненный полдник                                     |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Омлет натуральный                                       | 130      | 2024 | 228 | 5,33  | 6,93  | 14,26  | 144,79  |  |  |
| Напиток яблочный                                        | 180      | 2024 | 464 | 0,09  | 0,09  | 7,74   | 32,40   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами        | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   |  |  |
| Булочка «Веснушка»                                      | 50       | 2024 | 502 | 6,45  | 7,27  | 33,50  | 220,41  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                    | 380      |      |     | 13,23 | 14,55 | 63,46  | 437,20  |  |  |
| Всего за день:                                          | 1415     |      |     | 38,72 | 42,61 | 187,16 | 1290,23 |  |  |

| 3 день                                             |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
|----------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|--|--|---------|
| Завтрак                                            |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Бутерброд с сыром                                  | 20/5   | 2024 | 2   | 2,65  | 2,06  | 10,28  |  |  | 70,20   |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным         | 130/5  | 2024 | 196 | 5,25  | 7,23  | 15,09  |  |  | 149,08  |
| Чай с сахаром и лимоном                            | 180    | 2024 | 454 | 0,18  | 0,00  | 6,48   |  |  | 27,00   |
| Груша свежая                                       | 95     | 2021 | 82  | 0,38  | 0,29  | 9,79   |  |  | 44,65   |
| Итого за прием пищи:                               | 435    |      |     | 8,46  | 9,57  | 41,63  |  |  | 290,93  |
| Завтрак II                                         |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5% | 150    | 2021 | 470 | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Итого за прием пищи:                               | 150    |      |     | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Обед                                               |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Икра морковная                                     | 30     | 2024 | 57  | 0,48  | 2,16  | 2,40   |  |  | 30,90   |
| Суп картофельный с птицей                          | 150/10 | 2024 | 97  | 3,92  | 3,94  | 10,90  |  |  | 94,80   |
| Печень по-строгановски                             | 50     | 2024 | 277 | 4,76  | 2,43  | 4,67   |  |  | 80,92   |
| Макаронные изделия отварные                        | 110    | 2024 | 356 | 2,13  | 6,75  | 24,05  |  |  | 139,33  |
| Напиток из плодов шиповника                        | 180    | 2024 | 468 | 0,54  | 0,00  | 9,27   |  |  | 39,60   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                               | 570    |      |     | 14,69 | 16,12 | 69,53  |  |  | 477,35  |
| Уплотненный полдник                                |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Запеканка картофельная с мясом                     | 160    | 2024 | 314 | 9,23  | 9,35  | 24,62  |  |  | 225,76  |
| Напиток апельсиновый                               | 180    | 2024 | 462 | 0,16  | 0,00  | 7,20   |  |  | 29,70   |
| Вафли                                              | 25     | 2021 | 580 | 0,98  | 4,25  | 11,25  |  |  | 89,65   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                               | 545    |      |     | 13,23 | 14,44 | 61,31  |  |  | 436,91  |
| Всего за день:                                     | 1700   |      |     | 38,52 | 42,45 | 182,71 |  |  | 1277,54 |

| 4 день                                                |          |      |      |       |       |        |  |  |         |
|-------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|-------|--------|--|--|---------|
| Завтрак                                               |          |      |      |       |       |        |  |  |         |
| Каша жидкая молочная манная                           | 130/5    | 2024 | 202  | 3,00  | 5,88  | 13,18  |  |  | 117,52  |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180      | 2024 | 458  | 3,42  | 2,61  | 10,71  |  |  | 80,10   |
| Пряник                                                | 30       | 2021 | 581  | 0,89  | 0,71  | 7,50   |  |  | 41,00   |
| Батон обогащенный микронутриентами                    | 20       | 2021 | 576  | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                                  | 365      |      |      | 8,81  | 9,78  | 41,67  |  |  | 290,82  |
| Завтрак II                                            |          |      |      |       |       |        |  |  |         |
| Апельсин свежий                                       | 100      | 2008 | 9,6  | 2,20  | 2,40  | 10,25  |  |  | 72,70   |
| Итого за прием пищи:                                  | 100      |      |      | 2,20  | 2,40  | 10,25  |  |  | 72,70   |
| Обед                                                  |          |      |      |       |       |        |  |  |         |
| Салат из соленых огурцов с луком                      | 30       | 2024 | 19   | 0,24  | 2,13  | 0,57   |  |  | 17,10   |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной | 150/10/5 | 2024 | 80   | 3,92  | 5,23  | 7,65   |  |  | 93,20   |
| Запеканка картофельная с рыбой                        | 160      | 2024 | 269н | 7,45  | 8,50  | 29,20  |  |  | 229,32  |
| Компот из кураги                                      | 180      | 2024 | 424  | 0,90  | 0,05  | 15,48  |  |  | 65,70   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 20       | 2021 | 575  | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                    | 20       | 2021 | 576  | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                                  | 575      |      |      | 15,37 | 16,75 | 71,14  |  |  | 497,12  |
| Уплотненный полдник                                   |          |      |      |       |       |        |  |  |         |
| Суфле из птицы                                        | 55       | 2024 | 344  | 6,60  | 7,34  | 3,50   |  |  | 108,67  |
| Рис отварной                                          | 110      | 2024 | 349  | 1,17  | 2,64  | 22,29  |  |  | 111,47  |
| Напиток яблочный                                      | 180      | 2024 | 464  | 0,09  | 0,09  | 7,74   |  |  | 32,40   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 20       | 2021 | 575  | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Булочка ванильная                                     | 50       | 2024 | 497  | 4,00  | 4,46  | 22,00  |  |  | 148,67  |
| Итого за прием пищи:                                  | 415      |      |      | 13,22 | 14,79 | 63,49  |  |  | 440,80  |
| Всего за день:                                        | 1455     |      |      | 39,60 | 43,73 | 186,55 |  |  | 1301,44 |

| 5 день                                           |        |      |     |       |       |        |  |         |  |
|--------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|--|---------|--|
| Завтрак                                          |        |      |     |       |       |        |  |         |  |
| Бутерброд с маслом                               | 20/5   | 2008 | 1   | 1,55  | 2,73  | 8,33   |  | 89,70   |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями             | 130    | 2024 | 117 | 6,24  | 6,66  | 16,74  |  | 122,20  |  |
| Чай с сахаром                                    | 180    | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   |  | 26,10   |  |
| Яблоко свежее                                    | 95     | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   |  | 42,18   |  |
| Итого за прием пищи:                             | 430    |      |     | 8,26  | 9,77  | 40,68  |  | 280,18  |  |
| Завтрак II                                       |        |      |     |       |       |        |  |         |  |
| Сок яблочный                                     | 180    | 2024 | 469 | 2,10  | 2,33  | 10,20  |  | 72,10   |  |
| Итого за прием пищи:                             | 180    |      |     | 2,10  | 2,33  | 10,20  |  | 72,10   |  |
| Обед                                             |        |      |     |       |       |        |  |         |  |
| Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка      | 30     | 2012 | 5   | 0,54  | 3,03  | 2,10   |  | 37,80   |  |
| Суп картофельный с фасолью и птицей              | 150/10 | 2024 | 104 | 5,66  | 3,58  | 11,50  |  | 103,80  |  |
| Гуляш из отварного мяса                          | 50/50  | 2024 | 279 | 3,10  | 7,05  | 5,00   |  | 100,08  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 110    | 2024 | 347 | 2,35  | 1,47  | 16,06  |  | 100,47  |  |
| Компот из свежих яблок                           | 180    | 2024 | 418 | 0,14  | 0,13  | 17,91  |  | 73,80   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  | 39,60   |  |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  | 52,20   |  |
| Итого за прием пищи:                             | 620    |      |     | 14,64 | 16,09 | 70,81  |  | 507,74  |  |
| Уплотненный полдник                              |        |      |     |       |       |        |  |         |  |
| Пудинг из творога с молочным соусом              | 120/10 | 2024 | 240 | 7,89  | 10,47 | 15,10  |  | 191,47  |  |
| Напиток лимонный                                 | 180    | 2024 | 462 | 0,09  | 0,00  | 6,12   |  | 25,20   |  |
| Печенье                                          | 30     | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  |  | 124,50  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  | 39,60   |  |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  | 52,20   |  |
| Итого за прием пищи:                             | 250    |      |     | 13,09 | 14,25 | 61,78  |  | 432,97  |  |
| Всего за день:                                   | 1480   |      |     | 38,10 | 42,44 | 183,47 |  | 1293,00 |  |

| 6 день                                                           |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
|------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|--|--|---------|
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Бутерброд с маслом                                               | 20/5     | 2008 | 1   | 1,55  | 2,73  | 8,33   |  |  | 89,70   |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба" | 130/5    | 2024 | 203 | 6,55  | 6,53  | 17,60  |  |  | 124,47  |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 180      | 2024 | 454 | 0,18  | 0,00  | 6,48   |  |  | 27,00   |
| Яблоко свежее                                                    | 95       | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   |  |  | 42,18   |
| Итого за прием пищи:                                             | 435      |      |     | 8,66  | 9,64  | 41,72  |  |  | 283,35  |
| Завтрак II                                                       |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%               | 150      | 2021 | 470 | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Итого за прием пищи:                                             | 150      |      |     | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Огурец соленый (кусочками)                                       | 30       | 2024 | 385 | 0,25  | 0,03  | 0,52   |  |  | 3,82    |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной            | 150/10/5 | 2024 | 88  | 3,60  | 5,31  | 5,11   |  |  | 83,20   |
| Котлета рыбная Любительская                                      | 50       | 2024 | 259 | 6,30  | 6,30  | 15,80  |  |  | 149,20  |
| Картофельное пюре                                                | 110      | 2024 | 360 | 1,54  | 4,11  | 22,00  |  |  | 112,93  |
| Напиток из плодов шиповника                                      | 180      | 2024 | 468 | 0,54  | 0,00  | 9,27   |  |  | 39,60   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                                             | 575      |      |     | 15,09 | 16,58 | 70,94  |  |  | 480,55  |
| Уплотненный полдник                                              |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                                | 50/50    | 2024 | 331 | 6,90  | 2,80  | 3,10   |  |  | 67,04   |
| Макаронные изделия отварные                                      | 110      | 2024 | 356 | 2,13  | 6,75  | 24,05  |  |  | 139,33  |
| Напиток лимонный                                                 | 180      | 2024 | 462 | 0,09  | 0,00  | 6,12   |  |  | 25,20   |
| Вафли                                                            | 25       | 2021 | 580 | 0,98  | 4,25  | 11,25  |  |  | 89,65   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                                             | 455      |      |     | 12,95 | 14,64 | 62,76  |  |  | 413,02  |
| Всего за день:                                                   | 1615     |      |     | 38,85 | 43,18 | 185,66 |  |  | 1249,26 |

| 7 день                                           |             |      |     |              |              |               |  |  |                |
|--------------------------------------------------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|--|--|----------------|
| Завтрак                                          |             |      |     |              |              |               |  |  |                |
| Каша жидкая молочная манная                      | 130/5       | 2024 | 202 | 3,00         | 5,88         | 13,18         |  |  | 117,52         |
| Какао с молоком                                  | 180         | 2024 | 459 | 3,06         | 2,43         | 10,89         |  |  | 75,60          |
| Пряник                                           | 30          | 2021 | 581 | 0,89         | 0,71         | 7,50          |  |  | 41,00          |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20          | 2021 | 576 | 1,50         | 0,58         | 10,28         |  |  | 52,20          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>365</b>  |      |     | <b>8,45</b>  | <b>9,60</b>  | <b>41,85</b>  |  |  | <b>286,32</b>  |
| Завтрак II                                       |             |      |     |              |              |               |  |  |                |
| Апельсин свежий                                  | 100         | 2008 | 9,6 | 2,20         | 2,40         | 10,25         |  |  | 72,70          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>100</b>  |      |     | <b>2,20</b>  | <b>2,40</b>  | <b>10,25</b>  |  |  | <b>72,70</b>   |
| Обед                                             |             |      |     |              |              |               |  |  |                |
| Салат «Степной» из разных овощей                 | 30          | 2024 | 29  | 0,45         | 3,06         | 2,28          |  |  | 38,40          |
| Суп картофельный с горохом и птицей              | 150/10      | 2024 | 104 | 5,84         | 4,90         | 11,50         |  |  | 114,00         |
| Биточки (особые)                                 | 50          | 2024 | 289 | 3,30         | 5,80         | 7,70          |  |  | 99,04          |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 110         | 2024 | 347 | 2,35         | 1,47         | 16,06         |  |  | 100,47         |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 180         | 2024 | 425 | 0,54         | 0,06         | 15,30         |  |  | 63,90          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20          | 2021 | 575 | 1,36         | 0,26         | 7,96          |  |  | 39,60          |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20          | 2021 | 576 | 1,50         | 0,58         | 10,28         |  |  | 52,20          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>570</b>  |      |     | <b>15,34</b> | <b>16,13</b> | <b>71,08</b>  |  |  | <b>507,61</b>  |
| Уплотненный полдник                              |             |      |     |              |              |               |  |  |                |
| Рагу из птицы                                    | 160         | 2008 | 309 | 5,94         | 8,60         | 29,61         |  |  | 225,79         |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)          | 180         | 2024 | 438 | 0,23         | 0,00         | 12,87         |  |  | 52,20          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20          | 2021 | 575 | 1,36         | 0,26         | 7,96          |  |  | 39,60          |
| Пирожки с яблоком                                | 50          | 2024 | 479 | 5,37         | 5,37         | 12,00         |  |  | 97,50          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>410</b>  |      |     | <b>12,90</b> | <b>14,23</b> | <b>62,44</b>  |  |  | <b>415,09</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                            | <b>1445</b> |      |     | <b>38,89</b> | <b>42,36</b> | <b>185,62</b> |  |  | <b>1281,72</b> |

| 8 день                                            |       |      |     |       |       |        |         |  |  |
|---------------------------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                           |       |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каша жидкая молочная пшеничная                    | 130/5 | 2024 | 202 | 3,43  | 6,01  | 10,67  | 112,22  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 180   | 2024 | 458 | 3,42  | 2,61  | 10,71  | 80,10   |  |  |
| Яблоко свежее                                     | 95    | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 42,18   |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 430   |      |     | 8,73  | 9,58  | 40,97  | 286,70  |  |  |
| Завтрак II                                        |       |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Сок яблочный                                      | 180   | 2024 | 469 | 2,10  | 2,33  | 10,20  | 72,10   |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 180   |      |     | 2,10  | 2,33  | 10,20  | 72,10   |  |  |
| Обед                                              |       |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из белокочанной капусты                     | 30    | 2024 | 34  | 0,42  | 2,73  | 1,32   | 27,00   |  |  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной            | 150/5 | 2024 | 96  | 1,42  | 3,05  | 9,39   | 71,20   |  |  |
| Плов из птицы                                     | 160   | 2024 | 330 | 9,60  | 10,40 | 25,47  | 240,49  |  |  |
| Компот из кураги                                  | 180   | 2024 | 424 | 0,90  | 0,05  | 15,48  | 65,70   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20    | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 565   |      |     | 15,20 | 17,07 | 69,90  | 496,19  |  |  |
| Уплотненный полдник                               |       |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Суфле из говядины                                 | 50    | 2024 | 313 | 6,00  | 9,53  | 3,70   | 128,40  |  |  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе              | 110   | 2024 | 138 | 1,76  | 1,27  | 7,76   | 49,50   |  |  |
| Напиток апельсиновый                              | 180   | 2024 | 462 | 0,16  | 0,00  | 7,20   | 29,70   |  |  |
| Печенье                                           | 30    | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20    | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 410   |      |     | 13,03 | 14,58 | 59,22  | 423,90  |  |  |
| Всего за день:                                    | 1585  |      |     | 39,06 | 43,56 | 180,28 | 1278,89 |  |  |

| 9 день                                             |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
|----------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|--|--|---------|
| Завтрак                                            |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Бутерброд с сыром                                  | 20/5   | 2024 | 2   | 2,65  | 2,06  | 10,28  |  |  | 70,20   |
| Омлет натуральный                                  | 130    | 2024 | 228 | 5,33  | 6,93  | 14,26  |  |  | 144,79  |
| Чай с сахаром                                      | 180    | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   |  |  | 26,10   |
| Груша свежая                                       | 95     | 2021 | 82  | 0,38  | 0,29  | 9,79   |  |  | 44,65   |
| Итого за прием пищи:                               | 430    |      |     | 8,45  | 9,27  | 40,62  |  |  | 285,74  |
| Завтрак II                                         |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5% | 150    | 2021 | 470 | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Итого за прием пищи:                               | 150    |      |     | 2,15  | 2,32  | 10,24  |  |  | 72,34   |
| Обед                                               |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Салат из свеклы отварной                           | 30     | 2024 | 26  | 0,42  | 1,83  | 2,28   |  |  | 27,30   |
| Суп картофельный с крупой и рыбой                  | 150/10 | 2024 | 103 | 3,40  | 1,62  | 11,16  |  |  | 72,80   |
| Ёжики мясные                                       | 50     | 2021 | 350 | 6,30  | 6,98  | 8,63   |  |  | 126,13  |
| Рагу овощное (3-й вариант)                         | 110    | 2024 | 377 | 2,05  | 4,84  | 11,29  |  |  | 96,80   |
| Компот из свежих яблок                             | 180    | 2024 | 418 | 0,14  | 0,13  | 17,91  |  |  | 73,80   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                               | 570    |      |     | 15,17 | 16,24 | 69,51  |  |  | 488,63  |
| Уплотненный полдник                                |        |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Макароны, запеченные с сыром                       | 160    | 2024 | 224 | 7,68  | 10,24 | 26,50  |  |  | 222,55  |
| Чай с сахаром                                      | 180    | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   |  |  | 26,10   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Сдоба обыкновенная                                 | 50     | 2024 | 496 | 3,90  | 4,00  | 19,47  |  |  | 135,33  |
| Итого за прием пищи:                               | 410    |      |     | 13,03 | 14,50 | 60,23  |  |  | 423,58  |
| Всего за день:                                     | 1560   |      |     | 38,80 | 42,33 | 180,60 |  |  | 1270,29 |

| 10 день                                           |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
|---------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|--|--|---------|
| Завтрак                                           |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Каша жидкая молочная рисовая                      | 130/5    | 2024 | 202 | 5,03  | 7,14  | 14,48  |  |  | 133,44  |
| Чай с молоком и сахаром                           | 180      | 2021 | 460 | 1,44  | 1,17  | 7,65   |  |  | 57,60   |
| Яблоко свежее                                     | 95       | 2008 | 9,1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   |  |  | 42,18   |
| Батон обогащенный микроэлементами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                              | 430      |      |     | 8,35  | 9,27  | 41,72  |  |  | 285,42  |
| Завтрак II                                        |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Сок яблочный                                      | 180      | 2024 | 469 | 2,10  | 2,33  | 10,20  |  |  | 72,10   |
| Итого за прием пищи:                              | 180      |      |     | 2,10  | 2,33  | 10,20  |  |  | 72,10   |
| Обед                                              |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Салат из соевых огурцов с луком                   | 30       | 2024 | 19  | 0,24  | 2,13  | 0,57   |  |  | 17,10   |
| Борщ с капустой и картофелем, птицы и со сметаной | 150/10/5 | 2024 | 80  | 3,60  | 5,31  | 7,33   |  |  | 91,60   |
| Котлета рыбная                                    | 50       | 2024 | 257 | 6,60  | 4,30  | 15,90  |  |  | 132,24  |
| Картофельное пюре                                 | 110      | 2024 | 360 | 1,54  | 4,11  | 22,00  |  |  | 112,93  |
| Напиток яблочный                                  | 180      | 2024 | 464 | 0,09  | 0,09  | 7,74   |  |  | 32,40   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микроэлементами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                              | 575      |      |     | 14,93 | 16,78 | 71,78  |  |  | 478,07  |
| Уплотненный полдник                               |          |      |     |       |       |        |  |  |         |
| Запеканка из творога с молочным соусом            | 130/10   | 2024 | 239 | 8,50  | 9,45  | 25,83  |  |  | 228,50  |
| Чай с сахаром                                     | 180      | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   |  |  | 26,10   |
| Вафли                                             | 25       | 2021 | 580 | 0,98  | 4,25  | 11,25  |  |  | 89,65   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами  | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   |  |  | 39,60   |
| Батон обогащенный микроэлементами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  |  |  | 52,20   |
| Итого за прием пищи:                              | 385      |      |     | 12,43 | 14,54 | 61,62  |  |  | 436,05  |
| Всего за день:                                    | 1570     |      |     | 37,81 | 42,92 | 185,32 |  |  | 1271,64 |
| Итого за 10 дней средняя:                         |          |      |     | 38,70 | 42,76 | 184,44 |  |  | 1280,92 |
| 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.
- Картотека 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 питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.
- Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.