

СОГЛАСОВАНО
 Заведующий ГБДОУ д/с № 89
А.В. Пелькова
 09 января 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 АО «Комбинат социального питания»
С.С. Сташкова
 09 января 2025 года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Сборник | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК № | Год издания |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,2 | 8,3 | 35,0 | 262,4 | 189 | 2008 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,0 | 8,52 | 36,0 | Тк №038 | |
| Итого за прием пищи: | 428 | 10,56 | 12,4 | 50,52 | 360,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | Тк №010 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,0 | 0,88 | 6,5 | Тк №009 | |
| Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки | 200/10/10 /1 | 5,0 | 7,7 | 11,0 | 179 | 85 | 2012 |
| Суфле из рыбы | 80 | 6,1 | 6,4 | 3,3 | 125 | 258 | 2012 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 3,0 | 4,8 | 19,5 | 134,3 | 322 | 2012 |
| Напиток яблочный | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,6 | 96,84 | Тк №025 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи | 726 | 17,73 | 19,82 | 79,21 | 645,67 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Плов из птицы | 200 | 20,0 | 18,5 | 33,5 | 204 | 304 | 2012 |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,9 | Тк №022 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Булочка «творожная» | 50 | 5,3 | 4,3 | 29,25 | 144 | 479 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 455 | 32,47 | 25,03 | 76,89 | 553,53 | | |
| Всего за день: | | 61,36 | 57,85 | 221,42 | 1625,9 | | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,9 | 10,0 | 69 | 3 | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,07 | 8,1 | 27,9 | 205 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77 | Тк №040 | |
| Итого за прием пищи | 415 | 11,66 | 16,8 | 51,5 | 351 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|------|
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,5 | 0,13 | 1,9 | 12,0 | Тк №001 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,2 | 5,2 | 6,6 | 118,0 | 82,0 | 2012 |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,3 | 21,0 | 22,0 | 355 | 294 | 2012 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,24 | 22,0 | 93,0 | Тк №027 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | 1,0 | 0,12 | 6,4 | 31,0 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 27,1 | 27,29 | 69,2 | 661,4 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Рыба припущенная в молоке | 70 | 11,62 | 11,66 | 0,28 | 113,4 | 246 | 2012 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 4,6 | 17,5 | 119,4 | 335 | 2008 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,2 | Тк №051 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | 1,0 | 0,12 | 6,4 | 31,0 | Тк №003 | |
| Булочка молочная | 50 | 2,0 | 4,6 | 24,1 | 164 | 477 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 17,44 | 21,1 | 70 | 516 | | |
| Всего за день: | | 57,16 | 65,43 | 208,5 | 1606,4 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68 | 2 | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 | 10 | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,4 | 21,0 | 2,9 | 149,0 | 214 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | Тк №028 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 21,1 | 28,2 | 34,4 | 342,0 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | Тк №002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | Тк №011 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки | 200/5/1 | 5,5 | 8,2 | 7,4 | 115,0 | 67 | 2012 |
| Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 21,14 | 21,42 | 4,9 | 187,6 | 277 | 2012 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,2 | 5,9 | 33,0 | 240,0 | 181 | 2008 |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,12 | 0,05 | 8,2 | 33,6 | 392 | 2012 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | 1,0 | 0,12 | 6,4 | 31,0 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 751 | 36,46 | 36,19 | 68,9 | 653,5 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 200 | 8,9 | 10,2 | 18,9 | 175,3 | 298 | 2012 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,9 | 64,8 | Тк №037 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | Тк №004 | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------|
| микронутриентами | | | | | | | |
| Йогурт в инд. упаковке | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,6 | 70,6 | Тк №005 | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 15,25 | 14,04 | 59,73 | 401,63 | | |
| Всего за день: | | 73,41 | 78,93 | 178,53 | 1467,63 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1,0 | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,0 | 8,0 | 27,0 | 203 | 189 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 | Тк №043 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,04 | 15,3 | 49,6 | 372 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | 0,8 | 7,6 | 6,0 | 96,0 | 43 | 2008 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,6 | 8,3 | 10,3 | 141,0 | 57 | 2012 |
| Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,1 | 5,3 | 20,1 | 165 | 269 | 2012 |
| Овощи припущенный в сметанном соусе | 150 | 2,5 | 2,0 | 9,8 | 67 | 129 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 34 | Тк №030 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи | 731 | 22,51 | 24,15 | 78,13 | 620,63 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 23,01 | 11,83 | 20,93 | 283,3 | 224 | 2008 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 4,0 | 9,8 | 98,9 | 434 | 2008 |
| Мандарин свежий | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,0 | 45,6 | Тк №052 | |
| Печенье | 50 | 7,0 | 9,0 | 37,25 | 253,3 | Тк №008 | |
| Итого за прием пищи | 500 | 36,97 | 25,07 | 76,98 | 681,1 | | |
| Всего за день: | | 73,48 | 64,76 | 222,51 | 1751,73 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,3 | 92 | 3 | 2012 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 200 | 6,2 | 10,0 | 26,8 | 209 | 190 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77 | Тк №026 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 13,92 | 21 | 53,7 | 378 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | Тк №002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 1,5 | 45,6 | 33 | 2012 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,5 | 2,4 | 12,5 | 92 | 83 | 2012 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,4 | 12,0 | 13,3 | 269 | 210 | 2012 |
| Соус сметанный | 50 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 37,3 | 354 | 2012 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | 0,0 | 7,0 | 102 | Тк №031 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | Тк №003 | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------|
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,64 | 20,25 | 60,80 | 662,9 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | Тк №001 | |
| Макароньы запеченные с яйцом | 150 | 5,3 | 8,4 | 28,9 | 242 | 208 | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,0 | 8,52 | 36 | Тк №024 | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 2,4 | 11,3 | 48 | 227,5 | 249 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 463 | 8,42 | 19,8 | 87,32 | 517,5 | | |
| Всего за день: | | 41,58 | 61,55 | 217,35 | 1628,9 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 2 | 2012 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,2 | 8,3 | 35 | 226,4 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | Тк №028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,4 | 12,8 | 63,5 | 378,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | Тк №011 | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 3,6 | 4,5 | 20,0 | 147 | 81 | 2012 |
| Фрикадельки рыбные отварные | 80 | 8,5 | 16,1 | 7,9 | 161,3 | 263 | 2012 |
| Овощи в молочном соусе | 130 | 1,84 | 0,1 | 8,5 | 75,2 | 338 | 2008 |
| Кисель из яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,7 | 105,4 | Тк №032 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 17,97 | 21,77 | 83,93 | 613,53 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Котлета мясная (говядина) | 70 | 12,5 | 12,6 | 10,2 | 239,3 | 282 | 2012 |
| Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,9 | 2,5 | 19,6 | 134,25 | 125 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | 1,0 | 0,12 | 6,4 | 31,0 | Тк №003 | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 103 | 464 | 2008 |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,9 | Тк №022 | |
| Йогурт в инд. упаковке | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,6 | 70,6 | Тк №005 | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 29,24 | 27,48 | 70,11 | 732,05 | | |
| Всего за день: | | 59,57 | 62,29 | 235,34 | 1801,98 | | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 1 | 2012 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 40,5 | 10 | 2012 |
| Омлет натуральный | 150 | 15,4 | 21,0 | 2,9 | 149,0 | 214 | 2008 |
| Какао с молоком | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 | Тк № 029 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,94 | 31 | 28,5 | 358,5 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|------|
| Груша свежая | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | Тк №002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,3 | 40 | 2012 |
| Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,5 | 4,5 | 4,0 | 165 | 76 | 2012 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 13,1 | 2,75 | 10,9 | 120,2 | 305 | 2012 |
| Пюре из свеклы | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | 324 | 2012 |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,0 | 7,0 | 102 | Тк №033 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 25,34 | 13,85 | 64,97 | 667,93 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 63 | 213 | 2008 |
| Овощи припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,2 | 2,0 | 9,8 | 88,0 | 129 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Печенье | 50 | 7,0 | 9,0 | 37,3 | 253,3 | Тк №008 | |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,09 | 0,04 | 8,2 | 34,1 | 392 | 2012 |
| Йогурт в инд. упаковке | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,6 | 70,6 | Тк №005 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 19,32 | 18,87 | 71,83 | 560,63 | | |
| Всего за день: | | 69,2 | 64,22 | 180,8 | 1657,56 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,9 | 10,0 | 69,0 | 3 | 2012 |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,0 | 8,0 | 27 | 203 | 189 | 2008 |
| Чай с молоком | 180 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77 | Тк №026 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,59 | 16,7 | 50,6 | 349 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,38 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | Тк №011 | |
| Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки | 200/10/5/1 | 6,0 | 4,4 | 16,0 | 159,9 | 77 | 2012 |
| Пудинг из печени с морковью | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,2 | 172,8 | 34 | 2012 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,4 | 125 | 344 | 2012 |
| Кисель из джема | 180 | 0,12 | 0,0 | 36,0 | 144 | 410 | 2008 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | 1,96 | 0,24 | 12,76 | 61,96 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 731 | 30,66 | 20,13 | 99,56 | 736,66 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 17,7 | 9,0 | 16,1 | 221 | 224 | 2008 |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,9 | 2,3 | 6,5 | 39 | 367 | 2008 |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,0 | 4,0 | 9,8 | 98,9 | 434 | 2008 |
| Мандарин свежий | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,0 | 45,6 | Тк №052 | |
| Булочка домашняя | 60 | 4,4 | 7,1 | 28,8 | 180,36 | 467 | 2008 |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------|
| Итого за прием пищи: | 530 | 29,96 | 22,64 | 70,2 | 584,86 | | |
| Всего за день: | | 74,17 | 59,71 | 238,16 | 1748,52 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,1 | 7,0 | 62 | 1 | 2012 |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,7 | 9,7 | 24,4 | 211 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | Тк №028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,74 | 16,2 | 44,1 | 357 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | Тк №006 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | Тк №009 | |
| Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,6 | 8,3 | 10,3 | 126 | 57 | 2012 |
| Рыба (филе) отварная | 80 | 14,7 | 0,5 | 0,0 | 165 | 228 | 2008 |
| Соус сметанный | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,2 | 14,8 | 354 | 2012 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 5,0 | 21,3 | 147 | 321 | 2012 |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,0 | 6,52 | 36 | Тк №024 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 753 | 27,43 | 15,6 | 61,15 | 599,33 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | 14,4 | 14,4 | 12,84 | 191,2 | 198 | 2012 |
| Компот из свежих груш | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,7 | 88,2 | Тк №036 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | 1,0 | 0,12 | 6,4 | 31,0 | Тк №003 | |
| Пирожок печеный с капустой и яйцом | 75 | 3,5 | 9,0 | 36,3 | 201 | 451 | 2008 |
| Йогурт в инд. упаковке | 125 | 3,5 | 3,13 | 5,6 | 70,6 | Тк №005 | |
| Итого за прием пищи: | 575 | 22,52 | 26,77 | 82,84 | 582 | | |
| Всего за день: | | 64,19 | 59,07 | 209,09 | 1634,33 | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,9 | 2,8 | 21,1 | 90,7 | 2 | 2012 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,1 | 6,8 | 27,9 | 232 | 189 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 34,0 | Тк №030 | |
| Итого за завтрак: | 431 | 7 | 9,6 | 57,4 | 356,7 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,8 | 78,0 | 442 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,8 | 2,9 | 4,0 | 45,6 | 33 | 2012 |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,7 | 7,5 | 13,1 | 121,2 | 71 | 2012 |
| Суфле куриное | 70 | 10,4 | 4,0 | 9,3 | 135,3 | 310 | 2012 |
| Макаронные изд. отварные с маслом | 150 | 4,0 | 3,4 | 19,4 | 121,8 | 205 | 2012 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | 0,24 | 21,96 | 92,8 | Тк №027 | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | Тк №003 | |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66,0 | Тк №004 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 25,08 | 18,99 | 91,26 | 633,7 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | Тк №011 | |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,5 | 16,5 | 16,9 | 216,3 | 276 | 2012 |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | 0,0 | 25,0 | 102 | Тк №031 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | 1,95 | 0,24 | 12,75 | 61,95 | Тк №003 | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 164 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 23,91 | 23,84 | 80,45 | 549,85 | | |
| Всего за день: | | 56,95 | 52,67 | 246,91 | 1618,25 | | |

| ДНИ | Б,г | Ж, г | У, г | Э.ц. Ккал |
|---------------------|--------|--------|---------|-----------|
| Всего за 1 день | 61,36 | 57,85 | 221,42 | 1625,9 |
| Всего за 2 день | 57,16 | 65,43 | 208,5 | 1606,4 |
| Всего за 3 день | 73,41 | 78,93 | 178,53 | 1467,63 |
| Всего за 4 день | 73,48 | 64,76 | 222,51 | 1751,73 |
| Всего за 5 день | 41,58 | 61,55 | 217,35 | 1628,9 |
| Итого за неделю | 306,99 | 328,52 | 1048,31 | 8080,56 |
| В среднем за 1 день | 61,40 | 65,7 | 209,66 | 1616,11 |
| Всего за 6 день | 50,57 | 62,29 | 235,34 | 1801,98 |
| Всего за 7 день | 69,2 | 64,22 | 180,8 | 1657,56 |
| Всего за 8 день | 74,17 | 59,71 | 238,16 | 1748,52 |
| Всего за 9 день | 64,19 | 59,07 | 209,09 | 1634,33 |
| Всего за 10 день | 56,95 | 52,67 | 246,91 | 1618,25 |
| Итого за неделю | 315,08 | 297,96 | 1110,3 | 8460,64 |
| В среднем за 1 день | 63,02 | 59,59 | 222,06 | 1692,13 |

С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.

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