

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания

А.В. Барабанщиков

2021 г

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША "БОЯРСКАЯ"	205	8,40	28,40	40,50	438,00	186	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№059	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	ТК№089	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061	
Итого за прием пищи:	750	19,67	41,87	94,72	815,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	ТК№062	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	7,44	11,40	12,00	245,00	96	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	18,90	19,10	1,10	324,00	242 378	2012 2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,10	6,40	27,30	188,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК№063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№057	
Итого за прием пищи:	971	36,13	38,32	96,30	1022,00		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК№077	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,60	52,00	ТК№065	
Итого за прием пищи:	400	13,60	5,90	81,80	460,00		
Всего за день:		69,40	86,09	272,82	2297,20		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	25,00	31,00	32,30	351,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TKN№066	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	TKN№067	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	TKN№ 083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	TKN№069	
Итого за прием пищи:	785	42,99	49,33	94,66	820,50		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	3,30	108,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	7,80	8,50	12,30	303,00	57	2012
КАБАЧКИ ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ	280	21,70	13,00	22,00	413,00	299	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TKN№070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№057	
Итого за прием пищи:	921	35,35	33,02	70,90	1049,00		

Полдник

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,20	53,20	289,00	464	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TKN№071	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00	TKN№072	
Итого за прием пищи:	400	13,90	9,60	73,20	441,00		
Всего за день:		92,24	91,95	238,76	2310,50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	220/20	40,40	28,30	51,70	385,00	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TKN№073	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	TKN№060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	TKN№074	
КИВИ	100	0,73	0,36	7,40	42,70	TKN№075	
Итого за прием пищи:	780	50,46	36,71	148,68	780,70		

Обед

САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ	100	9,1	13,70	3,50	175,00	27	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/2	6,81	8,00	12,10	258,00	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,90	10,00	256,00	281	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (КАПУСТА ЦВЕТНАЯ) С МАСЛОМ	180	4,6	5,05	6,00	137,00	320	2012

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TKN№076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№057	
Итого за прием пищи:	912	36,72	41,15	65,90	1056,80		

Полдник

ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	5,5	5,20	35,00	294,00	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК.	200	1	0,00	25,40	120,00	TKN№ 077	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	TKN№078	
Итого за прием пищи:	400	7,60	5,50	69,30	458,00		
Всего за день:		94,78	83,36	283,88	2295,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	230	10,70	9,62	44,10	428,00	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TKN№079	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	TKN№061	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	TKN№067	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TKN№080	
Итого за прием пищи:	750	26,45	27,14	85,22	831,50		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРО СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,10	10,10	3,60	106,00	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	8,24	9,20	17,40	333,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,40	5,55	21,60	150,00	322	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	TKN№081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№057	
Итого за прием пищи:	921	30,49	31,95	90,45	1047,00		

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	2,00	62,00	292,00	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TKN№ 071	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	TKN№ 082	
Итого за прием пищи:	400	11,80	7,10	80,40	442,00		
Всего за день:		68,74	66,19	256,07	2320,50		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,72	9,80	37,40	239,00	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TKN№ 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	TKN№ 083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	TKN№ 084	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	TKN№ 060	
Итого за прием пищи:	810	25,19	26,49	126,96	812,00		

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	6,20	7,70	123,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/20/1	4,50	2,40	12,50	333,00	81 73	2012 2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	14,60	3,50	25,70	344,00	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,20	40,20	117,00	TKN№ 085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№ 057	
Итого за прием пищи:	931	25,00	13,60	112,50	1051,00		

Полдник

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	477	2088
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TKN№ 077	
ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00	TKN№ 086	
Итого за прием пищи:	400	10,60	1,90	86,80	461,00	249	2014
Всего за день:		60,79	41,99	326,26	2324,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,20	8,30	31,40	299,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	TKN№ 059	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	TKN№ 060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	TKN№ 089	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	TKN№ 091	
Итого за прием пищи:	815	19,67	23,27	113,82	785,20		

Обед

САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ	100	9,1	13,70	3,50	175,00	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/40/1	6,00	5,40	19,00	201,00	83	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280	21,60	16,20	27,50	442,20	250	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	TKN№ 063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№ 056	

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057	
Итого за прием пищи:	931	41,59	36,62	104,20	1070,20		

Полдник

БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	ТК№ 071	
СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,60	52,00	ТК№ 065	
Итого за прием пищи:	400	18,20	10,90	65,80	446,00		
Всего за день:		79,46	70,79	283,82	2301,40		

7 день

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	250	18,30	34,03	8,70	348,00	217	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК№ 066	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК№ 067	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК№ 083	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	ТК№069	
Итого за прием пищи:	785	36,29	52,36	71,06	817,50		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,50	7,10	183,00	31	2012
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	7,3	9,80	9,10	204,90	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,7	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	ТК№ 070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057	
Итого за прием пищи:	931	73,55	34,72	98,30	1057,20		

Полдник

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,20	53,20	289,00	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД.УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК№ 077	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00	ТК№ 072	
Итого за прием пищи:	400	9,30	4,60	89,20	455,00		
Всего за день:		119,14	91,68	258,56	2329,70		

8 день

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	210	31,80	22,60	51,10	394,00	235	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК№ 073	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060	
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	ТК№ 074	

КИВИ	100	0,73	0,36	7,40	42,70	TKN№075	
Итого за прием пищи:	750	41,86	31,01	148,08	789,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	10,10	2,30	103,30	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/1	6,94	5,73	16,84	253,00	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	56,50	242,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TKN№ 076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№ 057	
Итого за прием пищи:	951	43,05	36,03	114,04	1063,10		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	5,5	5,20	35,00	294,00	451	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TKN№ 071	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	TKN№ 078	
Итого за прием пищи:	400	12,20	10,50	53,30	444,00		
Всего за день:		97,11	77,54	315,42	2296,80		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	220	10,82	10,14	33,40	295,00	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TKN№ 079	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	TKN№ 091	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	TKN№ 067	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TKN№080	
Итого за прием пищи:	760	27,77	29,16	102,72	807,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,10	10,10	3,60	106,00	25	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/10/1	8,24	9,20	17,40	333,00	73	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	13,20	8,45	12,40	250,00	266	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	4,50	9,10	24,40	199,00	126	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	TKN№ 081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	TKN№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	TKN№ 057	
Итого за прием пищи:	941	31,69	38,15	90,60	1090,00		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	2,00	62,00	292,00	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TKN№ 077	

АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	ТК№ 082	
Итого за прием пищи:	400	7,20	2,10	96,40	456,00		
Всего за день:		66,66	69,41	289,72	2353,50		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК№ 066	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК№ 083	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК№ 084	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060	
Итого за прием пищи:	810	24,67	26,69	116,36	797,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,30	5,10	10,90	123,30	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/35/1	6,40	3,50	18,00	181,00	84	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	22,40	9,80	9,00	288,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (1-й вариант)	200	4,00	8,10	21,00	205,00	342	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК№ 085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№ 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057	
Итого за прием пищи:	926	38,65	28,00	125,50	1048,30		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	477	2088
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	ТК№ 071	
ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00	ТК№ 086	
Итого за прием пищи:	400	15,20	6,90	70,80	447,00		
Всего за день:		78,52	61,59	312,66	2292,30		

ДНИ		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		69,40	86,09	272,82	2297,20
Всего за 2 день:		92,24	91,95	238,76	2310,50
Всего за 3 день:		94,78	83,36	283,88	2295,50
Всего за 4 день:		68,74	66,19	256,07	2320,50
Всего за 5 день:		60,79	41,99	326,26	2324,00
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		385,95	369,58	1377,79	11547,70
В среднем за 1 день		77,19	73,92	275,56	2309,54
Всего 6 за день:		79,46	70,79	283,82	2301,40
Всего за 7 день:		119,14	91,68	258,56	2329,70
Всего за 8 день:		97,11	77,54	315,42	2296,80
Всего за 9 день:		66,66	69,41	289,72	2353,50
Всего за 10 день:		78,52	61,59	312,66	2292,30
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		440,89	371,01	1460,18	11573,70
В среднем за 1 день		88,18	74,20	292,04	2314,7

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приёмам пищи

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность обеда	Калорийность полдника	Общая калорийность	
1	815,20	1022,00	460,00	2297,20	
2	820,50	1049,00	441,00	2310,50	
3	780,70	1056,80	458,00	2295,50	
4	831,50	1047,00	442,00	2320,50	
5	812,00	1051,00	461,00	2324,00	
Итого за 1-ю неделю	4059,90	5225,80	2262,00	11547,70	
В среднем за 1-н день	811,98	1045,16	452,40	2309,54	
6	785,20	1070,20	446,00	2301,40	
7	817,50	1057,20	455,00	2329,70	
8	789,70	1063,10	444,00	2296,80	
9	807,50	1090,00	456,00	2353,50	
10	797,00	1048,30	447,00	2292,30	
Итого за 1-ю неделю	3996,90	5328,80	2248,00	11573,70	
В среднем за 1-н день	799,38	1065,76	449,6	2314,74	