

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,04	5,30	25,21	181,24	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7	0,12	0,00	8,52	36,00	393	2012
Итого за прием пищи:	362	8,40	9,40	40,73	279,24		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	ТК №010	
ЗЕФИР	20	1,80	2,00	3,50	34,10	ТК №022	
Итого за прием пищи:	115	2,11	2,32	10,60	67,11		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	5,06	5,80	10,20	113,90	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	3,10	0,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,95	6,16	28,60	117,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	14,70	80,70	ТК№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	13,2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	571	14,11	15,78	68,80	479,00		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	45	5,19	4,30	29,45	152,00	479	2008
Итого за прием пищи:	375	12,69	14,22	60,55	420,20		
Всего за день:		37,31	41,72	180,68	1245,55		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140/5	1,26	1,00	10,80	98,00	189	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,60	TKN№ 052	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	8,50	9,85	41,80	281,60		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	5,86	50,10	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,16	70,10		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	TKN№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,06	2,10	12,49	85,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	10,50	12,50	24,60	230,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	TKN№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	541	14,56	15,52	70,99	472,60		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,80	0,35	0,20	120,33	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	0,92	3,70	18,03	96,90	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	TKN№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,20	9,80	16,70	117,00	477	2008
Итого за прием пищи:	370	12,02	14,07	59,43	420,23		
Всего за день:		37,18	41,80	182,38	1244,53		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	5,85	6,40	11,56	127,50	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	TKN№028	
Итого за прием пищи:	350	8,60	9,70	40,06	279,50		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	TKN№ 002	
МАРМЕЛАД	20	1,80	2,15	3,40	38,10	TKN№ 033	
Итого за прием пищи:	115	2,17	2,46	10,40	72,70		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK № 011	

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,2	1,30	9,28	84,40	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	40/40	6,06	9,40	6,20	96,10	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	32,10	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,08	0,04	10,83	59,12	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№ 016	
Итого за прием пищи:	596	14,07	15,72	70,04	470,85		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	6,1	7,85	20,80	179,65	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	2	3,40	15,30	115,80	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	12,10	38,00	TK№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№ 003	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№ 005	
Итого за прием пищи:	470	12,00	13,88	59,10	420,95		
Всего за день:		36,84	41,76	179,60	1244,00		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,40	5,00	17,40	125,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	1,90	0,50	14,30	91,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	355	8,54	9,60	38,70	278,00		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	170	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	170	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,12	118,40	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,90	3,00	15,10	108,30	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,25	1,45	12,10	65,70	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	TK№ 004	
Итого за прием пищи:	570	13,98	15,75	70,05	501,23		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	TK №010	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	TKN№008	
Итого за прием пищи:	395	12,61	14,32	59,60	403,81		
Всего за день:		37,13	42,07	178,15	1250,54		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	1,98	1,00	16,20	122,60	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	394	2012
Итого за прием пищи:	360	8,57	9,70	39,80	268,60		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	TKN№ 002	
ЗЕФИР	20	1,80	2,00	3,50	34,10	TK №022	
Итого за прием пищи:	115	2,17	2,31	10,50	69,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	3,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,4	2,93	15,70	75,20	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	5,9	9,40	21,80	225,00	210	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1,00	11,20	17,56	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TKN№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	560	14,13	15,83	68,33	490,89		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	TKN№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	130	6,50	5,70	18,60	195,00	2008	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№ 003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,03	8,10	26,00	152,00	249	2014
Итого за прием пищи:	398,5	12,00	14,03	59,60	416,60		
Всего за день:		36,87	41,87	178,23	1245,99		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,86	4,60	6,10	100,00	189	2008

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TKN№ 028	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	TK №010	
Итого за прием пищи:	460	8,37	9,42	41,70	285,01		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	442	2008
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	к/к	
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TKN№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,85	3,42	22,90	134,60	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	TKN№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	560	14,45	16,34	70,60	488,70		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	8,93	6,74	8,97	187,10	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,95	6,16	28,60	117,40	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	12,98	13,52	58,67	402,80	38,10	
Всего за день:		37,90	41,64	181,27	1247,71		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	1,76	2,30	16,92	111,50	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TKN№029	
Итого за прием пищи:	350	8,80	9,60	39,52	280,50		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	TKN№ 002	
ЗЕФИР	20	1,80	2,00	3,50	34,10	TK №022	
Итого за прием пищи:	115	2,17	2,31	10,50	69,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,4	9,00	13,00	110,30	76	2012

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	2,24	20,80	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TKN№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	555	14,44	16,00	68,25	490,60		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,9	4,30	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,25	1,45	12,10	65,70	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№003	
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,28	3,00	28,00	111,00	TKN№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	2,47	4,83	55,10	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TKN№005	
Итого за прием пищи:	470	11,94	13,92	60,36	402,93		
Всего за день:		37,35	41,83	178,63	1243,93		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	1,98	1,12	16,70	134,20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	394	2012
Итого за прием пищи:	365	8,57	9,82	40,30	280,20		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	170	2,00	2,40	9,80	67,50	435	2008
Итого за прием пищи:	170	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TKN№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	0,70	5,50	11,90	85,60	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	9,60	4,90	4,50	108,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	0,35	4,50	12,40	102,70	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,15	0,07	19,70	81,30	TKN№10	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TKN№012	

Итого за прием пищи:	561	14,23	15,77	70,43	487,23		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	7,40	7,40	26,10	201,80	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,10	3,00	9,40	68,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,60	TKN№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	45	2	3,40	15,30	115,80	467	2008
Итого за прием пищи:	420	12,15	13,95	58,20	423,20		
Всего за день:		36,95	41,94	178,73	1258,13		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	3,50	3,10	12,40	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,40	5,00	17,40	125,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	1,35	1,20	12,70	84,00	TKN№028	
Итого за прием пищи:	365	8,25	9,30	42,50	277,00		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,75	0,52	6,70	46,70	TKN№006	
МАРМЕЛАД	15	1,30	1,90	3,00	20,10	TKN№ 033	
Итого за прием пищи:	110	2,05	2,42	9,70	66,80		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TKN№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,10	4,40	10,12	118,40	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,10	0,40	0,00	139,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	11,20	17,56	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,05	9,20	22,70	100,30	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	TKN№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	593,5	14,32	15,64	68,02	489,76		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	6,1	7,85	20,80	179,65	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	15,00	49,70	TKN№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	3,50	14,20	98,00	451	2008

ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	475	12,30	14,07	60,90	414,85		
Всего за день:		36,92	41,43	181,12	1248,41		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,00	4,80	13,40	137,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	394	2012
Итого за прием пищи:	365	8,70	9,70	39,40	282,00		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	TK №010	2008
ЗЕФИР	20	1,80	2,00	3,50	34,10	TK №022	
Итого за прием пищи:	115	2,11	2,32	10,60	67,11		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	1,30	5,60	5,80	89,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,50	4,43	9,80	114,60	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK № 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	575	14,43	15,83	70,73	483,83		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK № 011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,10	6,30	20,10	129,70	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK № 003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
Итого за прием пищи:	415	12,5	13,52	58,1	415,3		
Всего за день:		37,74	41,37	178,83	1248,24		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	37,31	41,72	180,68	1245,55
Всего за 2 день:	37,18	41,80	182,38	1244,53
Всего за 3 день:	36,84	41,76	179,60	1244,00
Всего за 4 день:	37,13	42,07	178,15	1250,54
Всего за 5 день:	36,87	41,87	178,23	1245,99

ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:		185,33	209,22	899,04	6230,61
В среднем за 1 день		37,07	41,84	179,81	1246,12
Всего за 6 день:		37,90	41,64	181,27	1247,71
Всего за 7 день:		37,35	41,83	178,63	1243,93
Всего за 8 день:		36,95	41,94	178,73	1258,13
Всего за 9 день:		36,92	41,43	181,12	1248,41
Всего за 10 день:		37,74	41,37	178,83	1248,24
ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:		186,86	208,21	898,58	6246,42
В среднем за 1 день		37,372	41,642	179,716	1249,284

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. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.