

Утверждено
 Директор
 ЗБОУ п/м - г/с № 662
 С. И. Подлесный
 06.06.2022 г

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления
 социального питания
 А. В. Барабанщиков
 05.06.2022 г

Циклическое десятидневное меню сбалансированное меню рационов горячего питания
 (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет)
 в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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"	155	6,40	21,50	30,60	330,70	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:	700	17,67	34,97	84,82	707,90		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,50	0,10	1,00	8,00	ТК № 062	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,10	9,40	9,90	196,00	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	150	3,10	4,80	20,50	141,00	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	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	831	33,54	34,72	86,70	921,00		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	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:		64,81	75,59	253,32	2088,90		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	20,00	24,80	25,80	281,00	219	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:	735	37,99	43,13	88,16	750,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	9,60	6,10	2,00	65,00	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,40	7,00	10,10	242,40	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	ТК № 070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	831	33,60	27,42	67,40	945,40		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,30	53,20	289,00	464	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	ТК № 071	
ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,60	46,00	ТК № 072	
Итого за прием пищи:	400	13,90	9,70	73,20	441,00		
Всего за день:		85,49	80,25	228,76	2136,90		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	237	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	ТК № 075	
Итого за прием пищи:	700	37,36	27,41	130,18	718,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ	60	5,5	8,20	2,10	105,00	27	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/2	5,6	6,50	9,90	206,20	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	150	3,8	4,20	5,00	114,00	320	2012

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	782	31,16	33,30	61,30	912,00		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,5	5,20	35,00	294,00	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УПАКОВКЕ	200	1	0,00	25,40	120,00	ТК № 077	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	ТК № 078	
Итого за прием пищи:	400	7,60	5,50	69,30	458,00		
Всего за день:		76,12	66,21	260,78	2088,70		
4 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 МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	207	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК № 079	
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080	
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРО СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,66	6,10	2,20	64,00	25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,80	7,60	14,30	266,00	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,80	4,60	18,00	125,00	322	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК № 081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	801	28,06	25,40	82,35	913,00		
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	ТК № 071	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	ТК № 082	
Итого за прием пищи:	400	11,80	7,10	80,40	442,00		
Всего за день:		64,01	57,52	238,27	2094,50		
5 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 "ЯНТАРНАЯ"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	187	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. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
Итого за прием пищи:	760	23,47	24,09	117,66	752,20		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/20/1	3,70	2,00	10,40	266,40	81	2012
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	ТК № 085	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	23,71	10,72	107,30	935,40		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ.	200	1,00	0,00	25,40	102,00	ТК № 077	
ПЕРСИК СВЕЖИЙ	100	0,90	0,10	9,50	45,00	ТК № 086	
Итого за прием пищи:	400	10,60	1,90	86,80	443,00		
Всего за день:		57,78	36,71	311,76	2130,60		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	150	4,70	5,40	20,50	179,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	59	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,00	ТК № 089	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК № 091	
Итого за прием пищи:	715	17,17	20,37	102,92	665,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК, И ОГУРЦОВ	60	5,50	8,20	2,10	105,00	27	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/40/1	5,00	4,50	15,70	153,20	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	ТК № 063	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	37,04	30,22	99,50	952,40		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ	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:		72,41	61,49	268,22	2063,40		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	14,60	27,20	7,00	278,00	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:	735	32,59	45,53	69,36	747,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,70	4,30	110,00	31	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6	8,10	7,50	168,40	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,7	14,10	48,80	444,30	304	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,02	6,90	91,00	ТК № 070	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	70,40	29,22	93,90	947,70		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,20	4,30	53,20	289,00	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ.	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	4,70	89,20	455,00		
Всего за день:		112,29	79,45	252,46	2150,20		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	160	24,20	17,20	38,90	300,00	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	ТК № 075	
Итого за прием пищи:	300	34,26	25,61	135,88	695,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	6,10	1,40	62,00	19	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	5,60	6,50	9,90	206,20	86	2012
БЕФСТРОГ АНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	841	38,58	32,02	92,10	973,00		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	100	5,50	5,20	35,00	294,00	451	2008
МОЛОКО В ИНД УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	ТК № 071	
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	ТК № 078	
Итого за прием пищи:	400	12,20	10,50	53,30	444,00		
Всего за день:		85,04	68,13	281,28	2112,70		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	180	8,80	8,40	27,30	244,40	208	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК № 079	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК № 091	
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067	
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080	
Итого за прием пищи:	720	25,75	27,42	96,62	756,90		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,70	6,10	2,20	64,00	25	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/10/1	6,80	7,60	14,30	246,00	73	2012
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	13,20	8,45	12,40	250,00	266	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,40	6,80	18,30	149,00	126	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК № 081	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012	

Итого за прием пищи:	801	28,80	30,25	80,00	911,00		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	5,30	2,00	62,00	292,00	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД УП	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК№ 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:		61,75	59,77	273,02	2123,90		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	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. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060	
Итого за прием пищи:	760	23,17	24,19	109,66	741,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,80	3,10	6,50	74,00	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/35 г	5,30	2,90	14,90	149,00	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)	150	2,80	6,10	15,70	153,00	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	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК№ 012	
Итого за прием пищи:	806	35,90	23,40	112,70	915,00		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	8,70	1,80	51,90	296,00	477	2008
МОЛОКО В ИНД УПАКОВКЕ,	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:		74,27	54,49	293,16	2103,00		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	64,81	75,59	253,32	2088,90
Всего за 2 день:	85,49	80,25	228,76	2136,90
Всего за 3 день:	76,12	66,21	260,78	2088,70
Всего за 4 день:	64,01	57,52	238,27	2094,50
Всего за 5 день:	57,78	36,71	311,76	2130,60
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	348,21	316,28	1292,89	10539,60
В среднем за 1 день	69,64	63,26	258,58	2107,92
Всего за 6 за день:	72,41	61,49	268,22	2063,40
Всего за 7 день:	112,29	79,45	252,46	2150,20
Всего за 8 день:	85,04	68,13	281,28	2112,70
Всего за 9 день:	61,75	59,77	273,02	2123,90
Всего за 10 день:	74,27	54,49	293,16	2103,00
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	405,76	323,33	1368,14	10553,20
В среднем за 1 день	81,15	64,67	273,63	2110,64

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов 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	707,90	921,00	460,00	2088,90
2	750,50	945,40	441,00	2136,90
3	718,70	912,00	458,00	2088,70
4	739,50	913,00	442,00	2094,50
5	752,20	935,40	443,00	2130,60
Итого за 1-ю неделю	3668,80	4626,80	2244,00	10539,60
В среднем за 1-н день	733,76	925,36	448,80	2107,92
6	665,00	952,40	446,00	2063,40
7	747,50	947,70	455,00	2150,20
8	695,70	973,00	444,00	2112,70
9	756,90	911,00	456,00	2123,90
10	741,00	915,00	447,00	2103,00
Итого за 1-ю неделю	3606,10	4699,10	2248,00	10553,20
В среднем за 1-н день	721,22	939,82	449,6	2110,64