

Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "Северная Столица"
 Левин Д.А.
 _____ г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 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 | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | TKN№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | TKN№038 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | TKN№005 | |
| Итого за прием пищи: | 432 | 10,56 | 12,40 | 50,52 | 431,03 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | TKN№010 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | TKN№017 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10/1 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | 85 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 142,00 | 268 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 322 | 2012 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | TKN№039 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TKN№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | TKN№012 | |
| Итого за прием пищи: | 716 | 17,80 | 19,82 | 79,18 | 662,04 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 60 | 8,80 | 2,80 | 35,10 | 173,00 | 479 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 14,80 | 7,20 | 44,90 | 272,00 | | |
| Всего за день: | | 43,76 | 40,02 | 189,40 | 1431,37 | | |

| 2 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 205,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | ТК№040 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,66 | 17,80 | 51,50 | 351,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | ТК№014 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,20 | 5,20 | 6,60 | 121,00 | 82 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | ТК№041 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | ТК№004 | |
| Итого за прием пищи: | 721 | 26,70 | 27,19 | 66,60 | 651,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | 2008 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 70 | 2,80 | 6,40 | 0,40 | 222,00 | 477 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,80 | 9,70 | 8,40 | 284,00 | | |
| Всего за день: | | 48,12 | 54,93 | 144,30 | 1364,30 | | |

| 3 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | ТК№028 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 21,10 | 28,20 | 34,40 | 342,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | ТК№006 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | к/к | к/к |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1 | 5,5 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 21,1 | 21,30 | 4,90 | 176,90 | 277 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 5,90 | 33,00 | 248,00 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,09 | 0,04 | 8,20 | 34,10 | 393 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | ТК№004 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 36,39 | 36,06 | 68,90 | 651,30 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,32 | 7,10 | 28,80 | 180,30 | 467 | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 3,6 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 7,92 | 9,1 | 37,2 | 260,3 | | |
| Всего за день: | | 66,94 | 73,89 | 161,50 | 1349,60 | | |

| 4 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | ТК№043 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | ТК№005 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,12 | 15,50 | 50,00 | 447,63 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,80 | 7,60 | 6,00 | 96,00 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10,10 | 5,30 | 20,10 | 165,00 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,50 | 2,00 | 9,80 | 67,00 | 129 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | ТК№035 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 22,58 | 24,15 | 78,10 | 620,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,04 | 4,00 | 34,70 | 146,00 | ТК№018 | |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | ТК№052 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,90 | 4,00 | 9,80 | 99,00 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 9,74 | 8,20 | 52,00 | 283,00 | | |
| Всего за день: | | 46,40 | 48,09 | 197,90 | 1428,63 | | |

| 5 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,30 | 92,00 | 3 | 2012 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 3,50 | 3,30 | 24,70 | 173,00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | ТК№026 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11,22 | 15,30 | 51,60 | 342,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | ТК№002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 1,50 | 45,60 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 90,00 | 83/121 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 8,40 | 12,00 | 13,30 | 269,00 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 37,30 | 354 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,36 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | ТК№044 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,64 | 20,25 | 60,80 | 660,90 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 2,06 | 9,70 | 41,10 | 195,00 | 249 | 2014 |
| КЕФИР | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8,06 | 13 | 49,1 | 257,00 | | |
| Всего за день: | | 38,52 | 49,05 | 177,00 | 1330,40 | | |

| 6 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4,60 | 6,30 | 18,30 | 190,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | ТК№028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 8,80 | 10,80 | 46,80 | 342,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | ТК№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/15 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 164,00 | 81 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | 263 | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2,94 | 4,94 | 12,10 | 107,50 | 338 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,70 | 105,40 | ТК№042 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 19,14 | 26,61 | 87,50 | 662,20 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 185,00 | ТК№018 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК№038 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | ТК№005 | |
| Итого за прием пищи: | 320 | 7,42 | 8,13 | 57,35 | 291,63 | | |
| Всего за день: | | 36,32 | 45,78 | 209,45 | 1373,83 | | |

| 7 день | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | ТК№043 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,94 | 31,00 | 28,50 | 358,50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | ТК№002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,30 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5 | 4,50 | 4,00 | 159,00 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 13,1 | 2,75 | 10,90 | 120,20 | 305 | 2012 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,60 | 15,60 | 121,80 | 324 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | ТК№045 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,9 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | ТК№007 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | ТК№012 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 24,23 | 13,70 | 60,24 | 637,50 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 65 | 9,50 | 3,00 | 38,00 | 187,00 | 479 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 15,50 | 7,40 | 47,80 | 286,00 | | |
| Всего за день: | | 64,27 | 52,60 | 152,04 | 1352,50 | | |

| 8 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | ТК№040 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,67 | 17,90 | 51,00 | 354,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | ТК№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1 | 6,00 | 4,40 | 16,00 | 159,90 | 77 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,20 | 172,80 | 34 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,10 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 68,40 | ТК№046 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | ТК№012 | |
| Итого за прием пищи: | 721 | 29,90 | 19,94 | 76,80 | 636,60 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПРЯНИК | 60 | 3,60 | 2,80 | 45,00 | 148,00 | ТК№019 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | ТК№035 | |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | ТК№052 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 125 | 3,50 | 3,13 | 5,63 | 70,63 | ТК№005 | |
| Итого за прием пищи: | 446 | 7,90 | 6,13 | 66,53 | 290,63 | | |
| Всего за день: | | 51,43 | 44,21 | 212,13 | 1359,23 | | |

| 9 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | ТК№028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 10,90 | 14,20 | 52,90 | 363,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | ТК№006 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | ТК№017 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 1,60 | 4,90 | 18,30 | 171,00 | 57 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 14,70 | 0,50 | 0,00 | 175,30 | 228 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | 354 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | 321 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК№038 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | ТК№012 | |
| Итого за прием пищи: | 757 | 21,80 | 12,00 | 60,50 | 603,00 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5,00 | 8,40 | 101,00 | 401 | 2012 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 65 | 3,03 | 7,80 | 31,50 | 180,00 | 456 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 8,83 | 12,8 | 39,9 | 281,00 | | |
| Всего за день: | | 43,06 | 39,53 | 174,30 | 1343,00 | | |

| 10 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 4,32 | 5,50 | 9,30 | 82,70 | 1 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 225,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | ТК№035 | |
| Итого за прием пищи: | 431 | 9,39 | 13,60 | 45,60 | 341,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 4,00 | 45,60 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 154,20 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | ТК№047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 23,90 | 18,79 | 86,82 | 642,10 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 3,30 | 0,30 | 8,00 | 62,00 | 435 | 2008 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 5,04 | 2,94 | 37,24 | 221,00 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,34 | 3,24 | 45,24 | 283,00 | | |
| Всего за день: | | 42,59 | 35,87 | 195,46 | 1344,80 | | |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи принт 2012. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности, 2012 г,

- Сборник технологических карт рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014г