

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Магистраль Инвест»

Алексеева Л.А.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

УТВЕРЖЕНО НА СОВЕТЕ ПО ПИТАНИЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит-ны С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I Завтрак								
Каша жидкая (хлопья овсяные "Геркулес")	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	189	5,3	7,6	24,6	165,4	0,5
Масло (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	13	0,1	8,3	0,1	74,8	0
Кофейный напиток с молоком	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Делли плюс 2015 г.	379	2,3	1,7	19,6	90,3	0,4
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	390			11,6	19,1	69,4	457,2	0,9
II Завтрак								
Соки овощные, фруктовые или ягодные (яблочный)	160	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	537	0,8	0	16,2	68,8	3,2
Итого за прием пищи:	160			0,8	0	16,2	68,8	3,2
Обед								
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	113	0,5	0,1	1	7,8	3

Щи из свежей капусты с картофелем (с говядиной и сметаной)	200/10/5	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	147	3,3	6,1	7,8	89,8	10,5
Тефтели 1-й вариант (из свинины)	80/60	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	278	8,8	23	13,3	267,6	1,2
Рис припущенный	150	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	333	3,6	4,2	36,75	199,5	0
Овощи припущенные (морковь) с соусом	40/10	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	136	0,8	1,4	3,6	27	0,9
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	516	0	0	20,7	71,5	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	815			21,2	35,4	106,95	768,7	15,6
Полдник								
Булочка "Алтайская"	50	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	477	4	2,4	26,3	124,9	0,1
Молоко кипяченое	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	434	5,1	4,6	9,1	88,6	1
Итого за прием пищи:	250			9,1	7	35,4	213,5	1,1
Ужин								
Котлеты или биточки рыбные (биточки из минтая)	80	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	351	10,9	3,6	7,7	92,8	0,1
Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	200/50	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	338	4,8	3,59	22,09	127,89	19,4
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) с сахаром	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	502	0,2	0	13,2	46	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	560			20,1	7,79	66,79	372,19	19,5
Всего за день:				62,8	69,29	294,74	1880,39	40,3

2 день

Прием пищи, наименование	Масса	Сборник рецептуры	№	Пищевые вещества	Энергети-
--------------------------	-------	-------------------	---	------------------	-----------

блюда	порции		рецеп- туры	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	С, мг
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	270	5,9	6	31,6	179,4	0,5
Масло (порциями)	5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	13	0	4,1	0	37,4	0
Сыр (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	14	2,3	3	0	36,4	0,1
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) с сахаром	150	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	502	0,2	0	11	38,6	0
Батон нарезной	35		ПП	2,7	1,1	17,5	88,7	0
Итого за прием пищи:	380			11,1	14,2	60,1	380,5	0,6
II Завтрак								
Флоды или ягоды свежие (яблоки)	150	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	338	0,6	0,6	14,7	70,5	15
Итого за прием пищи:	150			0,6	0,6	14,7	70,5	15
Обед								
Салат из квашенной капусты с луком	70	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	17	1,1	7,1	2,3	78,8	17,7
Суп с макаронными изделиями и картофелем (со свиной)	250/14	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	112	4,2	7	18	133,5	4,9
Печень, тушенная в соусе	100	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	406	14,5	8,6	5,2	160,6	11,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	243	7,7	5,9	37,4	205	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	394	0,4	0	18,7	65,9	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	784			32,1	29,2	105,4	749,3	33,8
Полдник								
Печенье	50		ПП	3,8	4,9	37,2	208,5	0

Йогурт	200	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	536	4	3	6	96	1,4
Итого за прием пищи:	250			7,8	7,9	43,2	304,5	1,4
Ужин								
Салат из моркови	60	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	19	0,6	5,6	6,2	69	1,2
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	110/30	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	223	19,4	15	21,5	271,6	0,4
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	505	0,2	0	14,6	51,7	1,1
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	450			24,1	22,1	67,4	519	2,7
Всего за день:				75,7	74	290,8	2023,8	53,5

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Горох овощной отварной	30	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	131	0,8	1,6	1,9	21,4	1,2
Омлет натуральный	80	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	210	7,3	10,7	1,4	117,9	0,1
Сыр (порциями)	15	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	14	3,1	4	0	44,8	0
Какао с молоком	180	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	397	3,2	2,9	14,7	86,2	0,6
Батон нарезной	40		ПП	3,1	1,2	20	101,3	0
Итого за прием пищи:	345			17,5	20,4	38	371,6	1,9
II Завтрак								

Плоды или ягоды свежие (груши)	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	338	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Итого за прием пищи:	150			0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Обед								
Икра кабачковая (промышленного производства)	70	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	121	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9
Суп из овощей (с мясом птицы и сметаной)	250/13/5	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	99	4,1	6,5	10,9	115,7	8,6
Котлеты, биточки, шницели (биточки из свинины) с соусом № 330	70/30	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	268	8,6	21,1	11,9	244,9	0
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	336	3,3	4,4	28,7	147,8	14,8
Кисель из сока натурального	150	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	382	0,2	0	26,6	92,8	0,4
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	823			21,7	38,8	107,3	790	28,7
Полдник								
Булочка молочная	70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	479	6,1	1,2	38,4	166,1	0,2
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	180	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	535	5,2	4,5	7,2	95,4	1,3
Итого за прием пищи:	250			11,3	5,7	45,6	261,5	1,5
Ужин								
Пудинг овощной (с соусом № 366)	200/30	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	166	8,7	18,07	38,69	316,25	21,6
Чай с молоком (2-й вариант)	180	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	507	1,3	1,1	14	65	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	460			14,2	19,77	76,49	486,75	21,6
Всего за день:				65,3	85,17	282,89	1980,35	61,2

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Каша жидкая (пшенная)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	189	5,9	6,8	31,6	186,7	0,5
Масло (порциями)	5	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	13	0	4,1	0	37,4	0
Кофейный напиток с молоком	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	379	2,3	1,7	19,6	90,3	0,4
Батон нарезной	35		ПП	2,7	1,1	17,5	88,7	0
Итого за прием пищи:	370			10,9	13,7	68,7	403,1	0,9
II Завтрак								
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	180	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	537	0,9	0	22,9	99	7,2
Итого за прием пищи:	180			0,9	0	22,9	99	7,2
Обед								
Салат из соленых огурцов с луком	70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	19	0,6	3,3	1,9	36,2	1,6
Суп картофельный с клецками (со свиной, клецки готовые № 119)	250/25/14	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	85	4,1	8,2	14,8	131,6	4,7
Котлеты рыбные любительские (из минтая)	80	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	352	9,5	3,8	5,1	83,9	0,6
Макаронные изделия отварные	150	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	204	5,2	4,5	34,1	147	0
Соус сметанный с томатом	20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	355	0,4	0,7	1,4	13,6	0,2
Компот из свежих плодов (из груш)	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	342	0,1	0,1	17,2	60,7	0,6
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	809			24,1	21,2	98,3	605,5	7,7
Полдник								
Печенье	50		ПП	3,8	4,9	37,2	208,5	0

Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	200	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	535	5,8	5	8,4	108	0,6
Итого за прием пищи:	250			9,6	9,9	45,6	316,5	0,6
Ужин								
Пудинг из творога (запеченный) с соусом № 337	140/60	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	222	19,7	14,8	44,4	351,5	0,8
Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Дели плюс 2015 г.	394	0,5	0	25	87,8	0
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	450			24,1	16,3	94,5	566	0,8
Всего за день:				69,6	61,1	330	1990,1	17,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Каша манная вязкая	180	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	256	6,8	10,64	31,99	251,46	0
Сыр (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	14	2,3	3	0	36,4	0,1
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) с сахаром	150	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	502	0,2	0	11	38,6	0
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	390			13,2	15,14	68,09	453,16	0,1
II Завтрак								
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	140	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	338	0,6	0,6	13,7	65,8	14
Итого за прием пищи:	140			0,6	0,6	13,7	65,8	14
Обед								
Горох овощной отварной	40	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	131	1,1	2	2,5	28,4	1,6

Рыба соленая (сельдь)	25	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	109	4,3	2,1	0	36,3	0
Рассольник домашний (с говядиной и сметаной)	250/10/5	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	137	4	7,1	14,8	124,2	10,6
Гуляш (из говядины)	100	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	260	13,5	16,2	3	191,3	1,2
Пюре картофельное	180	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	321	3,4	5	25	139,9	12,5
Кисель из повидла, джема, варенья (из повидла)	150	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	383	0,1	0	20,9	72,2	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	810			30,6	33	90	697,8	25,9
Полдник								
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (с фаршем морковным с изюмом (1-й вариант))	80	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	560	6,5	5,18	49	199,02	11,16
Молоко кипяченое	170	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	434	4,6	4,1	8,2	79	0,9
Итого за прием пищи:	250			11,1	9,28	57,2	278,02	12,06
Ужин								
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	113	0,3	0	0,7	5,2	2
Капуста тушенная (белокочанная свежая)	200	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	336	4,5	6,6	20	141,3	42,8
Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	55	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	275	4,8	14,8	0,2	137,7	0
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	505	0,2	0	14,7	52,1	1,1
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	545			14	22	59,4	441,8	45,9
Всего за день:				69,5	80,02	288,39	1936,58	97,96

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Каша "Дружба"	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	266	5,58	9	24,12	198	0
Какао с молоком	180	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	397	3,2	2,9	14,7	86,2	0,6
Бутерброды с сыром	45	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	3	4,6	8	15,4	152,4	0,1
Итого за прием пищи:	405			13,38	19,9	54,22	436,6	0,7
II Завтрак								
Плоды или ягоды свежие (груши)	150	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	338	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Итого за прием пищи:	150			0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Обед								
Икра кабачковая (промышленного производства)	70	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	121	1,3	6,2	5,4	83,3	4,9
Суп картофельный с бобовыми (с мясом птицы)	220/10	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	81	6,5	5,5	16,8	136,4	4,3
Птица, тушенная в соусе с овощами (с соусом № 354)	230	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	302	11,37	7,37	20,88	195	9,24
Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	394	0,4	0	22,4	79,1	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	764			23,77	19,67	89,28	599,3	18,44
Полдник								
Сдоба обыкновенная	70	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	464	5,4	4,3	39,4	190,5	0
Йогурт	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	536	9	5,8	15,3	156,6	1,1

Итого за прием пищи:	250			14,4	10,1	54,7	347,1	1,1
Ужин								
Кнели рыбные припущенные (из горбуши)	80	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	340	12,9	4,8	4,4	100,8	0,3
Картофель отварной с маслом сливочным	160/5	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	336	2,9	4,4	25,6	134,8	13,2
Овощи припущенные (морковь) с соусом	40/10	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	136	0,8	1,4	3,6	27	0,9
Чай с молоком (2-й вариант)	180	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	507	1,3	1,1	14	65	0
Хлеб Подольский	35		ПП	2,9	0,4	16,7	73,9	0
Итого за прием пищи:	510			20,8	7,3	64,3	401,5	14,4
Всего за день:				72,95	57,47	278	1855	42,14

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Салат из кукурузы (консервированной)	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	12	1,1	2,3	3,1	32,5	1,5
Масло (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	13	0,1	8,3	0,1	74,8	0
Омлет натуральный	80	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	210	7,3	10,7	1,4	117,9	0,1
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	379	2,7	2,1	23,6	108,5	0,5
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	360			15,1	24,9	53,3	460,4	2,1
II Завтрак								
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	338	0,6	0,6	14,7	70,5	15

Итого за прием пищи:	150			0,6	0,6	14,7	70,5	15
Обед								
Салат из свеклы	70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	33	0,9	4	5,6	53,9	2,7
Щи из свежей капусты с картофелем (с говядиной и сметаной)	200/10/5	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	147	3,3	6,1	7,8	89,8	10,5
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	349	9,2	5,6	4,7	95,6	2
Каша гречневая рассыпчатая	150	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	243	7,7	7,1	37,5	214,8	0
Компот из свежих плодов (из груш)	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	342	0,1	0,1	17,2	60,7	0,6
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	735			25,4	23,5	96,6	620,3	15,8
Полдник								
Вафли	50		ПП	1,4	1,7	38,7	177	0
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	200	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	535	5,8	5	8	106	1,4
Итого за прием пищи:	250			7,2	6,7	46,7	283	1,4
Ужин								
Салат из моркови и яблок	50	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. ДеЛи плюс 2015 г.	41	0,4	2,3	4,4	36,2	1,1
Сырники из творога (с йогуртом)	100/60	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. ДеЛи плюс 2015 г.	219	18,6	15,3	13,9	250	0,4
Кисель из сока натурального	200	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	382	0,3	0	35,5	123,7	0,5
Батон нарезной	40		ПП	3,2	0,4	19,6	95,2	0
Итого за прием пищи:	450			22,5	18	73,4	505,1	2
Всего за день:				70,8	73,7	284,7	1939,3	36,3

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептов	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Каша вязкая (ячневая с сахаром)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	184	5,7	6,3	39,5	209	0,5
Сыр (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	14	2,3	3	0	36,4	0,1
Чай с молоком (2-й вариант)	150	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	507	1,1	1	12,8	57,6	0
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	390			13	11,8	77,4	429,7	0,6
II Завтрак								
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	160	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	537	0,8	0	20,3	88	6,4
Итого за прием пищи:	160			0,8	0	20,3	88	6,4
Обед								
Салат картофельный с сельдью	100	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	45	4,7	14,09	9,64	184,52	12,15
Суп с макаронными изделиями и картофелем (со свининой)	250/14	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	112	4,2	7	18	133,5	4,9
Печень говяжья по-строгановски	70/40	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	403	16,7	13,5	4,3	205,2	13,6
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Дели плюс 2015 г.	336	2,7	4,4	23,9	128,3	12,4
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Дели плюс 2015 г.	394	0,4	0	15,2	53,7	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	829			32,9	39,59	94,84	810,72	43,05
Полдник								
Яблоки печеные	100	Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	491	0,4	0,4	21,2	78,9	3,7

Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	516	0	0	20,7	71,5	0
Итого за прием пищи:	250			0,4	0,4	41,9	150,4	3,7
Ужин								
Рыба, запеченная с яйцом (минтай)	70	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	347	10	7,6	4,3	114,3	0,3
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	200	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	336	4,5	6,6	20	141,3	42,8
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) с сахаром	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	502	0,2	0	13,2	46	0
Хлеб Подольский	50		ПП	4,2	0,6	23,8	105,5	0
Итого за прием пищи:	500			18,9	14,8	61,3	407,1	43,1
Всего за день:				66	66,59	295,74	1885,92	96,85

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептур	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
Каша жидкая (кукурузная)	180	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	189	5	6,3	32,1	182,6	0,5
Бутерброды с сыром	45	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	3	4,6	8	15,4	152,4	0,1
Какао с молоком	180	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. ДеЛи принт 2011 г.	397	3,2	2,9	14,7	86,2	0,6
Итого за прием пищи:	405			12,8	17,2	62,2	421,2	1,2
II Завтрак								
Сок персиковый	150		ПП	0,5	0	24,8	102	9
Итого за прием пищи:	150			0,5	0	24,8	102	9
Обед								

Салат из квашенной капусты с луком	70	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	17	1,1	7,1	2,3	78,8	17,7
Свекольник (со свиной и сметаной)	220/14/5	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	136	3,9	9,9	15,3	146,8	6,5
Котлеты, биточки, шницели (биточки из говядины) с соусом № 330	90/30	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	268	13,5	15,1	14,7	224,3	0,1
Макаронные изделия отварные	120	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	204	4	2,1	28,1	128,7	0
Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Дели плюс 2015 г.	394	0,4	0	18,7	65,9	0
Хлеб Подольский	40		ПП	3,4	0,5	19	84,4	0
Итого за прием пищи:	739			26,3	34,7	98,1	728,9	24,3
Полдник								
Булочка молочная	50	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Дели принт 2011 г.	479	4,5	1,0	27,6	118,8	0,1
Молоко кипяченое	200	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	434	6,1	5,3	10,1	113	3
Итого за прием пищи:	250			10,6	6,3	37,7	231,8	3,1
Ужин								
Пудинг рисовый, манный, пшеничный (манный) с молоком сгущенным	170/30	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	190	9,2	8,4	49,5	273,7	0,4
Чай с лимоном (2-й вариант)	200	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	505	0,2	0	14,7	52,1	1,1
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	450			13,3	9,9	89,3	452,5	1,5
Всего за день:				63,5	68,1	312,1	1936,4	39,1

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Сборник рецептур	№ рецептуры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак								
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	113	0,2	0	0,5	3,9	1,5
Омлет колбасой или сосисками (с сосисками) с маслом сливочным	80/5	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	212	7,8	17,4	1,3	173,1	0,1
Масло (порциями)	10	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	13	0,1	8,3	0,1	74,8	0
Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант) с сахаром	180	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	502	0,2	0	13,2	46	0
Батон нарезной	50		ПП	3,9	1,5	25,1	126,7	0
Итого за прием пищи:	355			12,2	27,2	40,2	424,5	1,6
II Завтрак								
Плоды или ягоды свежие (груши)	150	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	338	0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Итого за прием пищи:	150			0,6	0,5	15,5	70,5	7,5
Обед								
Винегрет овощной (с капустой квашеной)	70	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	67	1,1	6,5	5,2	74	4,7
Суп с рыбными консервами	250	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Дели плюс 2015 г.	95	8,1	3,2	14	104,8	6,3
Плов из птицы или кролика (из бройлер-цыпленка)	200	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	291	17,4	8,94	27,3	298	14,62
Напиток апельсиновый или лимонный (лимонный)	150	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб 2008 г.	436	0,1	0	19,5	69,6	2,4
Хлеб Подольский	40		ПП	3,4	0,5	19	84,4	0
Итого за прием пищи:	710			30,1	19,14	85	630,8	28,02
Полдник								
Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (с фаршем творожным (для ватрушек, пирожков и вареников (1-й вариант)	80	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	560	10	6,5	43,15	204	11,16
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	170	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	537	0,9	0	21,6	93,5	6,8
Итого за прием пищи:	250			10,9	6,5	64,75	297,5	17,96

Ужин

Салат из моркови	60	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	19-	0,6	5,6	6,2	69	1,2
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	110/30	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели плюс 2015 г.	223	18,3	14,6	20,7	260,4	0,3
Чай с молоком (2-й вариант)	200	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания 2013 г.	507	1,4	1,2	15,5	70,1	0
Батон нарезной	50		ПП	4,3	1,7	28,2	142,6	0
Итого за прием пищи:	450			24,6	23,1	70,6	542,1	1,5
Всего за день:				78,4	76,44	276,05	1965,4	56,58