

Составлено
Заместитель руководителя
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по городу Санкт-Петербургу



Утверждено
Начальник Управления
санинспекции питания
Правительства Санкт-Петербурга



Н.А. Петрова
2013 г.

*Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов*

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	5,7	20,4	153,3	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	2,8	16,7	107,3	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	3,5	0,6	10,3	52,4	0,0
Итого за прием пищи:				10,0	13,2	47,4	350,6	1,0
II завтрак								
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0,6	3,0	4,8	49,0	1,1
2008	83	ПИЛ. ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/3	4,6	5,5	4,3	87,8	8,0
2008	319	КНЕПЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	15,4	17,2	3,2	229,4	0,7

2008	335	ГОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	3,1	21,4	143,9	10,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,2	0,0	10,0	41,3	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				26,3	31,1	58,5	622,8	20,9
Полдник								
2008	241	КОГДЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	8,4	2,0	4,7	78,5	0,7
2008	158	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	3,4	7,2	19,4	137,5	10,7
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК.	100-125 ⁹⁸	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				15,7	12,2	50,0	387,8	15,1
Всего за день:				52,4	56,8	166,2	1408,2	42,0
2 день								
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЙНЫ)	11	2,6	3,3	0,0	40,9	0,0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,5	4,6	26,2	168,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	10,0	40,3	0,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК.	100-125 ⁹⁸	2,8	2,5	4,5	36,5	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,6	10,3	52,4	0,0
Итого за прием пищи:				12,5	11,0	51,0	358,9	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,0	5,2	11,7	116,6	5,7
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	15,6	6,6	5,7	161,9	11,1

2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,3	3,3	13,6	98,2	10,0
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,5	0,0	24,8	102,0	9,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				28,0	15,5	71,7	587,3	43,4
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26,8	17,7	37,0	420,2	2,4
2008	434	МОЛОКО КНИЖЕЧНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:				31,9	22,2	59,9	573,5	3,2
Всего за день:				72,8	49,1	192,4	1536,7	57,7
3 день								
Завтрак								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	0,8	3,5	1,0	39,4	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,3	3,6	16,2	113,7	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0
Итого за прием пищи:				7,0	11,9	30,1	258,0	0,8
II Завтрак								
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед								
2008/ к/к	55/ к/к	ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ ИКРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5	3,5	4,4	6,8	83,3	5,0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	12,0	11,9	11,2	199,6	0,0
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЦАМИ	125	4,2	6,5	25,4	176,9	8,9
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,6	1,2	13,1	0,0

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,7	64,5	3,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				23,7	26,6	76,9	644,5	19,0
Подъем								
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	50	6,5	3,4	7,5	85,8	0,1
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	110/20	3,9	9,2	19,8	184,1	9,9
2008	435	КЕФИР	180	4,4	3,8	6,0	79,5	1,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				15,9	16,8	41,0	388,7	11,1
Всего за день:				47,0	55,6	158,3	1338,2	35,9
4 день								
Завтрак								
2008	14	СМР (ПОРЦИОН)	11	2,6	3,2	0,0	40,0	0,1
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ С САХАРОМ	150/10	5,0	5,7	27,7	182,5	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	13,3	78,8	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,6	10,3	52,4	0,0
Итого за прием пищи:				11,3	11,3	51,3	353,7	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД УПАК.	100-125*	2,8	2,5	4,5	56,5	0,7
Итого за прием пищи:				2,8	2,5	4,5	56,5	0,7
Обед								
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,2	1,0	2,1	18,6	0,6
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	4,5	8,8	92,5	6,0
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	17,6	36,8	375,1	17,0
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	20	0,4	1,3	1,5	18,6	0,0
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	1,1	0,1	32,3	135,0	35,4

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,0	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				25,4	24,8	96,3	711,2	59,0
Полдние								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИТУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,8	1,6	8,1	60,2	4,7
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,8	81,0	2,3
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	75	7,5	8,8	51,7	316,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	10,5	79,6	457,2	7,3
Всего за день:				48,9	49,1	231,7	1578,6	33,1
5 день								
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	6,6	20,1	159,1	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	2,8	16,7	107,5	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0
Итого за прием пищи:				10,2	10,1	49,7	332,7	1,2
II Зиптрак								
к/к	к/к	МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
Обед								
к/к	к/к	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30/30	6,4	4,0	2,5	71,5	1,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,2	2,0	18,2	106,6	2,7
2008	316	КОЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	6,6	10,8	5,5	143,7	0,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	3,0	14,1	98,2	26,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:				23,6	20,4	72,5	566,1	33,4

Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	22,1	17,1	42,0	417,0	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАК.	100-125*	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				29,7	22,8	60,1	586,8	1,7
Всего за день:				64,3	53,8	189,8	1523,6	74,3
6 день								
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,1	4,5	7,7	76,7	0,0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ	130	5,4	5,0	26,7	174,5	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150/5	0,2	0,0	10,0	41,3	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				7,8	9,9	52,1	331,8	1,2
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,0	36,9	4,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	130/15	6,5	5,7	14,6	134,4	5,7
2008	348	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	12,1	4,4	6,1	111,9	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0,0	19,1	82,5	6,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				25,3	18,5	78,0	581,0	26,9
Полдник								
2008	141	РАСУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	8,2	10,3	127,0	7,6

2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,0	0,0	17,5	69,6	35,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.	100-125*	2,0	1,5	3,0	48,0	0,7
к/к	юк	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0
Итого за прием пищи:				5,4	11,7	45,7	328,0	8,3
Всего за день:				38,9	40,5	185,6	1287,8	51,6
7 день								
Завтрак								
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЕЛОМ	25	0,8	4,4	11,7	90,2	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	1,6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	0,8	6,5	1,0	66,4	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,3	3,6	16,2	115,7	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				8,2	15,0	39,1	327,1	2,5
II Завтрак								
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	10,0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	3,0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУКОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	3,3	3,6	4,0	63,2	5,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	9,9	13,2	12,3	207,0	1,5
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	3,9	15,0	107,2	6,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0,1	21,2	87,4	35,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				18,6	21,1	68,0	540,4	51,0
Полдник								
2008	212	МАКАРОНИКИ	110	3,9	3,8	28,8	167,0	0,0

2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,0	19,9	82,3	37,4
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК.	100-125*	2,8	2,5	4,5	56,5	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				7,9	6,7	60,9	345,1	3,1
Всего за день:				36,2	43,3	189,0	1308,6	41,2
В день								
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИОНН)	11	2,6	3,2	0,0	40,0	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,5	22,5	146,5	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	13,5	79,6	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0
Итого за прием пищи:				10,5	10,2	48,9	331,6	0,9
II Завтрак								
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	10,3	47,0	5,0
Обед								
к/к	к/к	НЕРА КАБАЧКОВАЯ/ НЕРА КАБАЧКОВАЯ СТЕРИЛИЗОВАННАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	5,2	11,9	118,7	3,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,8	17,7	14,6	290,0	24,1
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,0	0,0	21,2	84,6	35,0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				26,9	28,9	64,8	600,4	65,1
Полдник								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	8,3	6,5	2,0	101,0	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	3,2	3,6	12,4	95,1	7,1

к/к	к/к	КРФНР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				17,7	14,3	30,4	326,9	8,4
Всего за день:				55,5	50,7	154,4	1305,9	44,4
9 день								
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,1	4,5	7,7	76,7	0,0
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖЕЛТАЯ С САХАРОМ	155/10	4,4	4,6	31,2	184,4	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,6	2,8	16,7	107,5	0,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В НЕД УПАК.	100-125 ^{шт}	2,3	1,7	3,5	55,2	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				12,5	14,0	66,8	463,1	1,8
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕЧКАМИ	150/10/10	6,5	4,3	18,2	136,6	-2,8
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/30	3,9	8,9	8,0	142,1	4,3
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,4	3,4	13,6	99,7	9,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	3,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧЬИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,0
Итого за прием пищи:				19,4	17,2	72,5	528,4	21,5
Полдник								
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	2,6	3,5	15,3	103,6	7,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5,8	10,4	46,5	302,0	0,0

Итого за прием пищи:				12,9	17,7	69,2	488,1	7,9
Всего за день:				48,2	49,3	218,3	1526,6	41,2
10 день								
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,6	2,3	0,2	31,5	0,0
2008	189	КАША МАЛЫЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	22,1	146,5	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	10,0	40,3	0,0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,0	63,5	0,0
Итого за прием пищи:				9,0	7,4	45,2	283,8	0,4
II Завтрак								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАК.	100-125 ^Ф	2,8	2,5	4,5	56,5	0,7
Итого за прием пищи:				2,8	2,5	4,5	56,5	0,7
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,5
2008	76	БОРИЦ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	150/15/5	5,6	5,7	7,4	106,1	4,8
2008	246	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	80	10,5	4,8	12,0	133,4	0,9
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,7	4,3	15,1	112,8	6,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,0	0,0	11,6	46,5	35,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,0
Итого за прием пищи:				21,4	15,2	62,0	477,4	54,4
Полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	100/50	3,1	4,0	30,2	178,6	0,0
к/к	к/к	БИОКЕФИР	150	3,1	3,8	8,3	91,5	1,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,7	39,3	0,0
Итого за прием пищи:				11,3	8,2	46,3	309,4	1,1
Всего за день:				44,5	33,3	157,9	1127,1	21,6

Итого за весь период (10 дней)	505,7	481,2	1843,6	13941,3	443,0
Среднее значение за период	50,6	48,1	184,4	1394,1	44,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5%	31,1%	52,9%		

Примечание!

- 1) * В ежедневном фактическом меню указывать конкретный выход йогурта (Например: Йогурт 125г)
- 2) Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и златкам, сезонные замены овощей и фруктов
- 3) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.

Всего за 1 день:	52,4	56,8	166,2	1408,2	42,0
Всего за 2 день:	72,8	49,1	192,4	1536,7	57,7
Всего за 3 день:	47,0	55,6	158,3	1338,2	35,9
Всего за 4 день:	48,9	49,1	231,7	1578,6	33,1
Всего за 5 день:	64,3	53,5	189,8	1523,6	74,3
Всего за 6 день:	38,9	40,5	185,6	1287,8	51,6
Всего за 7 день:	36,2	43,3	189,0	1308,6	41,2
Всего за 8 день:	55,5	50,7	154,4	1305,9	44,4
Всего за 9 день:	45,2	49,3	218,3	1526,6	41,2
Всего за 10 день:	44,5	33,3	157,9	1127,1	21,6
ИТОГО	505,7	481,2	1843,6	13941,3	443,0