

СОГЛАСОВАНО

Главным государственным санитарным врачом
территориального отдела Управления Роспотребнадзора
по городу Санкт-Петербургу
в Невском и Красногвардейском районах



СОГЛАСОВАНО

Начальник Отдела образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания
Правительства Санкт-Петербурга



***Циклическое десятидневное меню для организации питания**

* В состав контракта включается без изменений Циклическое(-ые) десятидневное (-ые) меню для организации питания по учреждению в зависимости от потребности учреждения согласно Приложениям №2.1 – № 2.5 к техническому заданию



**в возрасте от 0 до 7 лет, посещающие в 12 часовых присутствием
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 63	Каша гречневая на молоке	200	7,93	7,01	26,93	210,39	0,14	0,18	1,3	126,11	2,44
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	3,3	2,98	19,5	116,6	0,04	0,15	1,3	120,42	0,19
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	30/5	2,31	5,0	15,08	115,2	0,05	0,02	0	7,1	0,6
				13,54	14,99	61,51	442,19	0,23	0,35	2,6	253,63	3,23
Завтрак 2												
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
Обед												
Сб.2008	112	Суп молочный с вермишелью	250	6,1	4,7	18,25	136,12	0,07	0,17	0,82	141,13	0,33
Сб.2008	134, 364	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,93	9,07	24,92	197,04	0,13	0,08	15,18	18,86	1,34
Сб.2008	214	Омлет натуральный	55	5,8	7,08	1,14	91,4	0,03	0,21	0,2	43,8	1,11
Сб.2008	401	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,94	0,05	22,17	93,67	0,02	0,04	0,72	29,19	0,62
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03
				20,17	21,73	97,39	658,56	0,35	0,51	16,92	243,72	5,23
Полдник												
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 471	Булочка "Веснушка"	63	6,28	4,8	40,48	220	0,06	0,05	0	34,12	0,57
Сб.2008	136	Морковь, тушенная с рисом	150	2,66	7,17	21,02	144,38	0,06	0,07	2,66	28,79	0,88
Сб.2008	410	Кисель из варенья	180	0,12	0	36,07	142,27	0	0	6	6,99	0,36

к/к	к/к	Батон "Нарезной"	73	0,38	0,19	113,09	586,18	0,19	0,19	36,48	109,81	11,89
к/к	к/к	Мандарин		11,18	12,72	113,09	586,18	0,19	0,19	36,48	109,81	11,89
				45,79	49,62	290,17	1769	0,79	1,03	66,48	209,62	23,78
		Итого за день		1,0	1,0	4,0						
		среднедневная сбалансированность										

2 день

Завтрак

Сб.2008	224, 367	Запеканка из творога с молочным сладким соусом	130/30	26,56	13,75	22,73	344,4	0,05	0,31	0,3	222,23	0,84	
Сб. 1983	52	Чай с молоком	180	3,04	2,54	19,04	106,61	0	0,1	0,3	120,33	0,1	
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	30/5	2,31	5	15,08	115,2	0,05	0,02	0	7,1	0,6	
				31,91	21,29	56,85	566,21	0,1	0,43	0,6	349,66	1,54	

Завтрак 2

Сб. 2008	435	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,2	1	223,2	0,18	

Обед

Сб. 2008	25	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,63	4,01	2,46	50,19	0,03	0,02	55,4	6,36	0,4	
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 50	Салат из свеклы	60	0,87	3,65	7,12	64,4	0,01	0,02	4,72	20,93	0,8	
Сб. 2008	94	Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной	250/12/10	4,74	8,78	12,77	155,8	0,09	0,06	8,05	29,65	1,47	
Сб. 2008	286, 371	Тефтели из говядины (паровые) в сметанном соусе	75/20	11,35	9,65	7,83	167,7	0,04	0,09	0	20,27	1,75	
Сб. 2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	0,1	5	47	1,1	
Сб. 2008	401	Компот из чернослива с витамином "С"	180	0,52	0,16	23,98	101,81	0	0,02	0	18,35	0,68	
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8	
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03	
				23,98	28,47	102,91	771,04	0,38	0,3	17,77	146,94	7,63	

Полдник

Сб. 2008	251	Пудинг рыбный (паровой)	80	11,33	5,22	6,19	109,78	0,05	0,06	0	21,8	0,23	
Сб. 2008	337	Овощи припущенные	150	2,62	4	10,38	82,34	0,08	0,07	6	47,38	0,94	
Сб. 2008	436	Напиток апельсиновый	180	0,18	0,04	15,6	64,46	0	0	6	7,22	0,11	
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03	
к/к	к/к	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,02	0	7	11,8	1,54	
				15,95	10,14	49,05	341,28	0,18	0,14	19	92,6	2,	

		Итого за день		77,06	64,40	116,37	1778	0,70	1,07	10,17	811,30	17,00
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						

3 день

Завтрак

			200	4,75	5,88	30,58	192,39	0,05	0,05	0,5	125,58	0,39
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 62	Каша молочная рисовая с маслом сливочным										
Сб.2008	432	Кофейный напиток	180	2,61	2,23	18,34	104,56	0,03	0,14	1,21	113,8	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,02	0	6,6	0,6
Сб. 2008	213	Вареное яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
				14,77	13,61	64,25	437,65	0,16	0,39	1,71	267,98	2,13

Завтрак 2

			180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	0,3	1,26	216	0,18
Сб.2008	435	Кефир с бифидофлорой										
к/к	к/к	Зефир	33	0,26	0	25,3	100,1	0	0	0	8,25	0,46
				5,46	4,5	32,5	195,5	0,07	0,3	1,26	224,25	0,64

Обед

			250/12/10	5,24	5,75	13,39	120,76	0,02	0,03	11,07	34	1,59
Сб. 2008	76	Борщ с картофелем, капустой, мясом и сметаной										
Сб. 2008	281	Рулет из говядины (паровой)	80	13,01	12,72	7,54	196,87	0,03	0,11	0	32,47	1,71
Сб. 2008	135	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	2,96	5,59	10,69	92,22	0,08	0,11	4,49	54,83	0,75
к/к	к/к	Витаминизированный напиток	180	0	0	16,8	69,3	0,08	0,36	2,25	9,45	1,89
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03
				24,61	24,89	79,33	619,48	0,31	0,62	17,81	141,49	7,77

Полдник

			63	6,09	4,8	40,48	220	0,06	0,05	0	34,12	0,44
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 467	Булочка домашняя										
Сб. 2008	345	Капуста тушеная с яблоками	150	3	3,68	10,46	66,35	0,03	0,04	24,72	72,34	1,54
Сб. 2008	430	Чай с сахаром	166/14	0,30	0,08	14,60	59,20	0	0	0	0,42	0,04
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03
к/к	к/к	Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	0,01	0,02	3,5	13,3	1,61
				11,21	9,37	82,77	430,25	0,13	0,12	28,22	124,58	3,66

среднедневная сбалансированность

1,0 1,0 1,0

4 день

Завтрак

Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 63	Капа молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,33	5,74	29,91	195,36	0,2	0,13	2,6	131,17	1,2
Сб. 2008	434	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	0,27	2,34	216	0,18
к/к	к/к	Батон «Пиретной» обогащенный с маслом сливочным	3 0/5	2,31	5	15,08	115,2	0,05	0,02	0	7,1	0,7
				13,84	15,24	53,59	407,76	0,32	0,42	4,94	354,27	2,08

Завтрак 2

Сб. 2008	442	Сок фруктовый	180	1,26	0,18	23,8	108	0,07	0,04	72	32,4	0,54
----------	-----	---------------	-----	------	------	------	-----	------	------	----	------	------

Обед

Сб. 2008	29	Салат "Школьные годы"	60	0,65	4,14	1,96	47,55	0	0	10,31	14,07	0,38
Сб. 2008	40	Салат из квашеной капусты	60	0,96	4,05	4,82	61,11	0,01	0,01	15	24	0,3
Сб. 2008	98	Суп картофельный с рисом и отварной курой	250/25	7,66	6,76	16,77	164,65	0,1	0,04	8	20,16	1,45
Сб. 2008	315	Биточки рубленные из кури (паровые)	80	13,36	10,46	4,08	179,4	0,04	0,1	0,71	21,23	1,18
Сб. 2008	341, 369	Пюре из свеклы	150	3,22	4,91	15,14	116,65	0,04	0,32	1,58	69,96	1,79
Сб. 2008	401	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,4	0,09	24,77	102,45	0,03	0	0	14,79	0,58
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03
				29	27,1	96,49	764,59	0,32	0,48	25,29	160,88	7,13

Полдник

Продукты и блюда в детском питании 1991; Сб. 2008	с. 68, 367	Ленивые вареники с молочным сладким соусом	150/30	24,08	14,57	24,8	313,23	0,08	0,35	0,3	169,41	0,86
Сб. 2008	434	Йогурт литвевой	180	4,50	0,15	6,00	46,50	0,07	0,04	1,78	224	0
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03
к/к	к/к	Банан	73	1,09	0,37	15,33	70,08	0,03	0,04	7,3	6,6	0,43
				31,21	15,69	56,15	481,61	0,21	0,44	9,38	404,41	1,32
		Итого за день		75,31	58,21	230,03	1762	0,92	1,38	111,61	951,96	11,07
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0						

5 день

Сб. 2008	210	Отварные макароны с сыром											
		Кофейный напиток	180	2,61	2,23	18,34	104,30	0,01					
Сб.2008	432												
		Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	30/5	2,31	5	15,08	115,2	0,05	0,01	0	7,1	0,8	
к/к	к/к			15	17,09	70,86	488,46	0,14	0,68	1,21	177,33	1,76	

Завтрак 2

Сб.2008	435	Кефир с Бифидофлорой	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	0,3	1,26	216	0,18	
		Печенье «Патиссон»	33	0,77	0,88	20,46	93,5	0,04	0,02	0	14,36	1,03	
к/к	к/к			5,97	5,38	27,66	188,9	0,11	0,32	1,26	230,36	1,31	

Обед

Сб. 2008	30	Салат "Степной"	60	1,06	4,09	4,96	61,79	0,01	0,02	2,56	9,39	0,46	
		Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/12/10	5,19	5,64	9,68	109,02	0,04	0,04	19,74	42,3	1,23	
Сб. 2008	84												
		Картофельная запеканка с мясом и сметанным соусом	180/20	14,05	14,3	25,74	295,91	0,18	0,16	4,32	19,5	2,69	
Сб. 2008	299												
		Компот из свежих груш с витамином "С"	180	0,14	0,11	17,7	72,82	0	0,1	1,8	7,26	0,84	
Сб. 2008	394												
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8	
к/к	к/к												
		Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03	
к/к	к/к			23,84	24,97	88,99	679,87	0,33	0,33	28,42	89,19	7,05	

Полдник

Сб.2008	228	Рыба отварная	75	12,78	0,48	0	55,75	0,04	0,03	0	13,21	0,33	
		Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,96	3,58	12,74	92,63	0,08	0,08	14,52	58,99	1,06	
Сб.2008	129, 366												
		Чай с сахаром	166/14	0,30	0,08	14,60	59,20	0	0	0	0,42	0,04	
Сб. 2008	430												
		Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03	
к/к	к/к												
		Апельсин	70	0,63	0,14	5,67	30,1	0	0	35,7	23,8	0,21	
к/к	к/к			18,21	4,88	43,03	289,48	0,15	0,12	50,22	100,82	1,67	
		Итого за день		63,02	52,32	230,54	1647	0,73	1,45	81,11	697,60	11,69	
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0							

6 день

Завтрак

Сб. 1983	29	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	6,55	6,73	28,14	202,78	0,16	0,18	1,3	128,76	1,16	
----------	----	---	-----	------	------	-------	--------	------	------	-----	--------	------	--

к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	10/5	3,46	4,3	0	14	0,11	0,10	1,1	0,00	0,00
Сб.2008	14	Сыр порционный	15	15,36	18,57	62,26	478,59	0,11	0,10	1,1	0,00	0,00
Завтрак 2												
Сб. 2008	434	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	0,27	2,14	216	0,18
Обед												
Организация детского питания в ДУ 2001	с. 91	Суп рыбный "Горбуша"	250	8,17	2,73	15,67	129,26	0,08	0,09	7	67,82	1,04
Сб.2008	254	Отварные сосиски	59	6,1	11,9	0,47	133	0,08	0,07	0	14,08	1,1
Сб.2008	131	Капуста тушеная	150	2,95	5,18	13,52	106,89	0,03	0,1	25,3	72,69	1,08
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,5	0,09	27,3	120,1	0,01	0	0	18	0,63
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03
				21,12	20,73	87,87	629,58	0,3	0,27	32,3	183,33	5,68
Полдник												
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983	с. 119	Пирожок с повидлом	68	6,17	5,3	46,5	251,9	0,05	0,05	0	32,35	0,6
Сб.2008	141, 364	Рагу из овощей	150	2,4	9,91	13,49	150,41	0,06	0,04	10,7	28,5	1,15
Сб.2008	436	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	16,4	68,6	0	0	4,76	6,08	0,13
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03
к/к	к/к	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	32,9	0,02	0	7	11,8	1,54
				10,52	16,1	93,27	555,61	0,16	0,1	22,46	83,13	3,44
		Итого за день		52,20	59,90	252,00	1761	0,74	0,99	58,80	870,65	11,32
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,0	4,0						
7 день												
Завтрак												
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 64	Молочная вермишель с маслом сливочным	200	5,93	5,45	29,79	189	0,13	0,12	0,55	115,65	0,56
Сб.2008	432	Кофейный напиток	180	2,61	2,23	18,34	104,56	0,03	0,14	1,21	113,8	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	30/5	2,31	5	15,08	115,2	0,05	0,02	0	7,1	0,6
				10,85	12,68	63,21	408,76	0,21	0,28	1,76	236,55	1,3
Завтрак 2												

Обед

Сб.2008	50	Салат "Свеколка"	60	1,09	4,08	10,41	81	0	0	4,18	19,31	0,80
		Суп из овощей с мясом и сметаной	250/12/10	5,34	7,86	11,01	115,54	0,03	0,03	8,61	29,8	1,32
Сб.2008	95											
Сб.2008	256	Печень по-строгановски	75	11,95	7,1	6,43	125,79	0,2	1,48	5,33	14,42	4,89
Сб.2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,56	5,9	38,69	240,7	0,2	0,1	0	13,5	4,5
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180	1,26	0,36	20,5	91,8	0,02	0,04	11,1	30,6	0,54
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к											
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03
				30,6	26,13	117,95	797,16	0,57	1,66	29,22	128,63	13,97

Полдник

Сб.2008	250,368	Суфле рыбное (паровое)	80	12,93	3,8	1,75	92,21	0,06	0,05	0	20,63	0,49
Сб.2008	334	Картофель в молоке	150	4	4,4	24	152	0,15	0,13	21	72	1,1
Сб.2008	411	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0,09	0,09	25,11	101,70	0	0	1,8	4,5	0,36
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,03
к/к	к/к	Мандарин	73	0,58	0,15	5,50	27,70	0,04	0,02	24,70	25,6	0,07
				19,14	9,04	66,38	425,41	0,28	0,21	47,50	127,13	2,05
		Итого за день		65,79	52,35	254,74	1727	1,13	2,45	79,74	708,31	17,50
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4,0						

8 день

Завтрак

Сб.2008	225, 367	Пудинг из творога с молочным сладким соусом	158 /30	24,51	15,92	41,17	369,1	0,09	0,43	0	219,8	2,1
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	3,3	2,98	19,5	116,6	0,04	0,15	1,3	120,42	0,19
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,02	0	6,6	0,6
				30,12	19,8	75,7	563,4	0,18	0,6	1,3	346,82	2,89

Завтрак 2

Сб. 2008	435	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,05	0,23	1,44	212	0,18
----------	-----	-------------	-----	------	-----	------	------	------	------	------	-----	------

Обед

Сб. 2008	19	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,36	4,05	1,15	42,68	0	0	3,32	13,84	0,31
Сб. 2008	20	Салат из соленых огурцов	60	0,45	3,98	1,13	42,21	0	0	3,4	15,1	0,4
Сб. 2008	99	Суп картофельный с горохом и мясом	250/12	8,47	4,64	21,09	147,2	0,51	0,07	5,75	30,1	2,42
Сб. 2008	259	Гуляш из говядины	45/30	11,75	13,49	3,23	178,69	0,02	0,07	0,58	7,76	1,78
Сб. 2008	333	Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	0,09	21	21	1,2

		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45										
к/к	к/к												
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,01	
				26,97	27,64	96,66	725,73	0,86	0,6	32,98	94,15	9,52	
Подник													
Питание детей раннего и дошкольного возраста 1983; Сб. 2008	с. 119; 456	Пирожок с капустой	68	6,65	5,95	36,51	222,93	0,08	0,06	3,3	43,64	0,7	
Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 62	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	4,96	6,24	23,72	170,7	0,07	0,14	1,3	123,9	0,29	
Сб. 2008	431	Чай с лимоном	166/14/7	0,36	0,08	14,8	61,84	0,06	0	2,8	7,32	0,08	
к/к	к/к	Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	0,01	0,02	3,5	13,3	1,61	
				12,25	12,48	82,24	488,37	0,22	0,22	10,9	188,16	2,68	
		Итого за день		74,56	64,42	261,98	1873	1,31	1,65	46,62	841,13	15,27	
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0							
9 день													
Завтрак													
Сб. 2008	328	каша молочная "Аргесковская" с маслом сливочным	200	5,44	5,88	29,79	194,03	0,07	0,08	0,5	125,75	0,59	
Сб. 2008	434	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,07	0,27	2,34	216	0,18	
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0,05	0,02	0	6,6	0,6	
				12,95	11,28	53,42	368,93	0,19	0,37	2,84	348,35	1,37	
Завтрак 2													
Сб. 2008	442	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,4	0,02	0	7,2	18	0,54	
к/к	к/к	Печенье затяжное	33	0,77	0,88	20,46	93,5	0,04	0,02	0	14,36	1,03	
				1,31	1,06	47,82	206,9	0,06	0,02	7,2	32,36	1,57	
Обед													
Сб. 2008	100	Суп картофельный с вермишелью и отварной курой	250/25	8,25	6,63	18,57	171,6	0,13	0,14	6,07	19,95	1,5	
Сб. 2008	319	Кнели из кур (паровые)	78	14,48	12,32	4,96	208,18	0,04	0,12	1,2	34,38	1,28	
Сб. 2008	347	Свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,45	2,47	15,21	93,83	0,03	0,05	1	33,22	1,99	
Сб. 2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	180	0,14	0,14	17,5	72,48	0	0	2,7	5,25	0,73	

к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51								
к/к				28,72	22,39	87,18	686,41	0,3	0,11	10,37	180,81		

Полдник

Сб. 2008	215	Омлет с сыром	60	7,45	9,05	1,1	116,02	0,02	0,3	0	108,3	1,19
Сб. 2008	155	Капустная запеканка с молочным соусом	125/25	4,31	6,65	16,23	144,62	0,06	0,04	28	75,61	1,01
Сб. 1983	52	Чай с молоком	180	3,04	2,54	19,04	106,61	0	0,1	0,3	120,31	0,1
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,01	0	4,4	0,01
к/к	к/к	Апельсин	70	0,63	0,14	5,67	30,1	0	0	35,7	23,8	0,31
				16,97	18,98	52,06	449,15	0,11	0,45	64	332,58	2,58
		Итого за день		59,95	53,71	240,45	1711	0,66	1,16	85,01	816,8	11,81
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4,0						

10 день

Завтрак

Продукты и блюда в детском питании 1991	с. 62	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,21	6,25	29,06	197,64	0,15	0,15	1,3	127,52	0,9
Сб.2008	432	Кофейный напиток	180	2,61	2,23	18,34	104,56	0,03	0,14	1,21	113,8	0,14
к/к	к/к	Батон «Нарезной» обогащенный с маслом сливочным	3 0 / 5	2,31	5	15,08	115,2	0,05	0,02	0	7,1	0,6
Сб.2008	14	Сыр порционный	15	3,46	4,3	0	54	0	0,05	0,1	132	0,15
				14,59	17,78	62,48	471,4	0,23	0,36	2,61	380,42	1,79

Завтрак 2

Сб. 2008	435	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,04	0,2	1	223,2	0,18
к/к	к/к	Вафли	33	0,9	1,1	25,52	116,8	0,11	0,01	0	5,28	0,52
				6,12	5,60	33,08	214	0,15	0,21	1,00	228,48	0,70

Обед

Сб. 2008	22	Салат из свежих помидоров	60	0,57	4,1	2,14	49,46	0,03	0,02	12,82	12,3	0,5
Организация детского питания в ДУ 2001	с. 119	Салат из зеленого горошка	60	1,78	4,11	3,8	59,1	0,1	0,02	5,6	11,7	0,4
Сб. 2008	91	Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250/12/10	6,36	6,72	20,64	154,64	0,09	0,06	10,2	29,65	1,57
Сб. 2008	306	Ленивые голубцы	200	14,83	12,79	17,03	255,66	0,08	0,13	32,9	83,1	2,69
Сб. 2008	442	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,4	0,02	0	7,2	18	0,54
к/к	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,1	0,32	22,41	96,3	0,07	0	0	7	1,8
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	17	1,3	0,51	8,5	44,03	0,03	0,01	0	3,74	0,03

Сб. 2008	240,371	Котлеты рыбные (паровые) со сметанным соусом	150	3	4,5	14,9	77	0,01	0,01	0	0,01	0,01
Сб. 2008	341,369	Пюре из моркови	180	0,3	0,07	23,88	96,01	0,03	0,01	0	0,01	0,01
Сб. 2008	407	Кисель из апельсинов	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,03	0,04	1,1	0,01	0,01
к/к	к/к	Батон "Нарезной" обогащенный	73	1,09	0,37	15,33	70,08	0,2	0,13	12,3	0,01	0,01
к/к	к/к	Банан		14,8	8,74	73,33	398,4	0,97	0,92	81,81	0,01	0,01
				62,42	56,75	268,63	1805					
		Итого за день		1,0	1,0	4,0						
		среднедневная сбалансированность						8,62	13,52	685,55	7939,87	180,4
		Итого за 10 дней		632,14	564,05	2503,67	17513	0,86	1,35	68,9	793,9	18,04
		В среднем за 1 день		63,2	56,4	250,3	1751					