



АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ

СОГЛАСОВАНО
Диетврач
В.И. Почобут

УТВЕРЖДАЮ
Врио генерального директора
АО "Комбинат питания НЕВА"
М.А.Македонский
2026г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с заболеванием атопический дерматит в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с маслом подсолнечным)	200	9,10	11,40	19,60	195,20	181	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	002	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,84	11,96	52,23	360,21		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,94	13,10	89,05		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (с маслом подсолнечным) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,12	2,90	14,90	108,95	97	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	10,97	11,90	4,51	136,90	3.15	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	150	3,13	5,84	32,60	215,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	656,00	19,00	21,05	91,34	630,03		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,50	12,07	20,10	194,70	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ безглютеновые (с маслом подсолнечным)	150	3,15	5,80	32,30	215,40	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	486	16,25	18,10	78,42	540,99		
Всего за день:		48,77	54,05	235,09	1620,28		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,20	11,45	19,50	195,70	1.90	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0,48	0,48	11,76	56,40	010	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,93	12,11	56,33	376,99		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,76	3,10	12,85	87,62	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,76	3,10	12,85	87,62		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	1,10	5,18	31,20	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	2,10	2,14	13,27	84,40	92	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	14,60	17,34	34,60	351,70	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	636	18,84	20,94	91,43	630,48		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЁНОЕ В СОУСЕ	70	11,50	12,24	19,70	194,80	20.2	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	150	3,13	5,84	32,60	215,00	333	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	486	16,23	18,31	78,32	540,69		
Всего за день:		48,76	54,46	238,93	1635,78		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,08	11,40	19,70	195,00	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	002	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,82	11,96	52,33	360,01		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,94	13,10	89,05		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,75	5,05	15,98	125,70	1.2	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	6,62	6,61	20,10	130,80	64	2012

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,08	9,03	16,67	210,40	1.35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	646	18,88	21,05	91,13	630,08		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	180/20	14,45	15,83	49,65	398,00	2.159	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	416	15,70	16,01	74,72	522,89		
Всего за день:		48,08	51,96	231,28	1602,03		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	200	8,70	11,00	17,51	184,80	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,92	0,83	9,67	51,30	6	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,87	12,01	52,25	360,99		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,76	3,10	12,85	87,62	11	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,76	3,10	12,85	87,62		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,35	2,20	7,95	27,10	19	2008
БОРЩ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	5,64	5,73	10,08	105,70	75	2008
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7,84	6,45	2,25	85,40	292	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,47	6,47	36,30	221,30	1.33	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	656	18,73	21,21	94,96	602,68		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,70	17,65	52,60	409,10	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	466	16,30	17,88	78,62	539,99		
Всего за день:		48,66	54,20	238,68	1591,28		

5 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,17	11,40	15,47	178,69	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0,48	0,48	11,76	56,40	010	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,90	12,06	52,30	359,98		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,94	13,10	89,05		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	1,10	5,18	31,20	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	6,62	6,61	20,10	130,80	64	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ	200	10,3	13,80	27,80	305,80	22.1	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	636	19,06	21,87	91,46	630,98		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,76	18,02	52,25	430,25	1.43	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	416	16,01	18,20	77,32	555,14		
Всего за день:		48,65	55,07	234,18	1635,15		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,08	11,40	19,70	195,00	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	002	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,82	11,96	52,33	360,01		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,76	3,10	12,85	87,62	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,76	3,10	12,85	87,62		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	60	0,75	5,05	15,98	111,60	1.2	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/10	5,10	4,10	3,50	54,70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7,84	6,45	2,25	85,40	292	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	150	3,13	5,84	32,60	215,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	666	18,25	21,80	92,71	629,88		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	180/20	14,45	15,83	49,65	398,00	2.159	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	416	15,70	16,01	74,72	522,89		
Всего за день:		47,53	52,87	232,61	1600,40		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (безглютеновые) ОТВАРНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	200	9,87	11,10	30,70	242,83	5.5	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,92	0,83	9,67	51,30	006	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	500	10,79	11,93	52,17	359,34		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,94	13,10	89,05		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,35	2,20	7,95	27,10	19	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	180/15	6,39	9,64	15,92	132,56	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	8,55	5,36	6,65	123,40	201	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,54	3,64	22,95	184,75	54	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	641	19,26	21,20	91,85	630,99		

Уплотненный полдник							
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	11,86	12,17	20,81	200,21	311	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	150	3,13	5,84	32,60	215,00	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	426	16,24	18,19	78,48	540,10		
Всего за день:		48,97	54,26	235,60	1619,48		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,14	11,32	15,10	178,82	190	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2011
Итого за прием пищи:	516	10,87	11,98	51,93	360,11		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,76	3,10	12,85	87,62	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,76	3,10	12,85	87,62		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	190/10	2,10	14,20	13,27	114,50	92	2008
МОРКОВЬ ТУШЁНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	200	15,00	6,40	39,00	347,90	34	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	646	18,88	21,01	91,60	631,58		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,76	18,02	52,25	430,25	1.43	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	416	16,01	18,20	77,32	555,14		
Всего за день:		48,52	54,29	233,70	1634,45		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом подсолнечным)	200	9,20	11,45	19,50	195,70	1.90	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	002	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	516	10,94	12,01	52,13	360,71		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	2,68	2,94	13,10	89,05	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,68	2,94	13,10	89,05		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,35	2,20	7,95	27,10	19	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180/15	7,68	8,30	18,90	171,60	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	70	7,84	6,45	2,25	85,40	292	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом подсолнечным)	150	1,20	4,40	24,08	182,00	346	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	661	18,50	21,71	91,56	629,28		
Уплотненный полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	80	11,90	11,90	20,95	199,20	3.15	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ безглютеновые (с маслом подсолнечным)	150	3,15	5,80	32,30	215,40	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	446	16,30	17,88	78,32	539,49		
Всего за день:		48,42	54,54	235,11	1618,53		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	170	9,10	11,47	15,50	179,20	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2011
Итого за прием пищи:	486	10,83	12,13	52,33	360,49		

II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	2,76	3,10	12,85	87,62	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	180	2,76	3,10	12,85	87,62		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	180/15	7,63	11,90	35,20	250,00	082	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,08	9,03	16,67	210,40	1.35	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	25,11	103,50	394	2008
Итого за прием пищи:	641	19,49	21,34	91,20	629,58		
Уплотненный полдник							
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	15,41	18,46	53,50	416,00	308	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,80	65,21	35	ТТК
Итого за прием пищи:	416	16,66	18,64	78,57	540,89		
Всего за день:		49,74	55,21	234,95	1618,58		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	48,77	54,05	235,09	1620,28
Всего за 2 день:	48,76	54,46	238,93	1635,78
Всего за 3 день:	48,08	51,96	231,28	1602,03
Всего за 4 день:	48,66	54,20	238,68	1591,28
Всего за 5 день:	48,65	55,07	234,18	1635,15
ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:	242,92	269,74	1178,16	8084,52
В среднем за 1 день	48,58	53,95	235,63	1616,90
Всего за 6 день:	47,53	52,87	232,61	1600,40
Всего за 7 день:	48,97	54,26	235,60	1619,48
Всего за 8 день:	48,52	54,29	233,70	1634,45
Всего за 9 день:	48,42	54,54	235,11	1618,53
Всего за 10 день:	49,74	55,21	234,95	1618,58
ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:	243,18	271,17	1171,97	8091,44
В среднем за 1 день	48,64	54,23	234,39	1618,29

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур 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. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. ТТК - технико-технологическая карта