

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ _____

СОГЛАСОВАНО
Диетврач
В.И. Почобут



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с заболеванием *атопический дерматит* в возрасте от 1 до 3 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)	150	6,80	8,90	12,60	154,80	181	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,42	9,39	40,27	279,88		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (с маслом подсолнечным) С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	2,50	5,45	9,20	106,90	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	7,62	6,30	2,00	104,60	10.7	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	110	2,90	4,22	20,70	110,50	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:	561,00	14,73	16,37	71,04	489,98		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,00	9,60	16,70	182,40	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом подсолнечным)	110	2,93	4,20	21,50	140,07	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	396	12,46	14,02	60,63	420,95		
Всего за день:		37,71	42,18	182,14	1260,61		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)	150	6,68	8,80	8,34	135,00	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	95	0,48	0,48	11,76	56,40	338	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,41	9,46	40,77	280,68		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	1,00	3,34	27,40	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	1,98	8,90	54,80	92	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	8,90	13,10	20,70	243,00	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:	561	14,74	16,44	71,32	488,38		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЁНОЕ В СОУСЕ	50	8,30	9,70	17,84	210,80	20.1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	110	2,90	4,22	20,70	110,50	333	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	396	12,73	14,14	60,97	419,78		
Всего за день:		38,06	42,32	183,09	1260,40		

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 (с маслом подсолнечным)	150	6,80	9,15	13,10	154,50	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,42	9,64	40,77	279,58		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	10,65	84,00	1.14	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	4,47	5,20	14,14	124,60	64	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	8,23	6,83	7,92	118,90	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:	561	14,73	16,43	71,09	490,68		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	140/20	10,92	13,25	37,12	311,00	1.159	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	356	12,17	13,43	58,79	404,68		
Всего за день:		37,42	41,90	180,85	1244,74		
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)	150	6,40	8,70	13,22	145,00	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,75	0,52	6,70	46,70	006	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,40	9,40	40,59	280,98		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
БОРЩ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,42	4,98	7,02	71,20	75	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	50	6,80	4,45	0,62	82,00	292	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,55	4,75	27,40	162,30	1.32	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:	561	14,49	16,58	74,42	502,28		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6,00	015	ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	10,75	13,90	38,30	320,45	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	406	12,35	14,13	60,92	420,13		
Всего за день:		37,42	42,39	185,96	1274,95		

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 водес маслом подсолнечным)	150	6,74	9,20	8,12	135,00	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	95	0,48	0,48	11,76	56,40	338	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,47	9,86	40,55	280,68		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,57	1,00	3,34	27,40	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	4,47	5,20	14,14	124,60	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	8,21	9,87	13,50	174,89	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:	561	14,68	16,43	69,36	490,07		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	11,81	14,42	41,80	344,20	1.42	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	356	13,06	14,60	63,47	437,88		
Всего за день:		38,31	43,29	183,58	1278,43		
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)	150	6,80	9,15	13,10	154,50	184	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,42	9,64	40,77	279,58		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		

Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	40	0,6	4,04	10,65	84,00	1.14	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	2,70	2,68	1,80	48,70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц)	60	7,10	5,20	0,70	83,00	292	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	110	2,90	4,22	20,70	110,50	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:	571	14,73	16,50	72,23	489,38		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	140/20	10,92	13,25	37,12	311,00	1.159	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,26	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	356	12,18	13,43	58,79	404,68		
Всего за день:		37,51	41,85	181,82	1245,20		
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	150	7,67	8,85	26,80	204,40	5.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,75	0,52	6,70	46,70	006	ТТК
Итого за прием пищи:	405	8,42	9,37	40,90	280,70		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,66	5,54	6,44	93,80	94	2008
ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	6,8	4,89	2,14	74,95	201	ТТК
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	22,95	134,75	54	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:	571	14,72	16,47	70,91	490,28		

Уплотненный полдник							
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	8,50	9,70	18,63	215,89	311	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)	110	2,90	4,22	20,70	110,50	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
Итого за прием пищи:	356	12,65	14,10	61,00	420,07		
Всего за день:		37,89	42,34	183,01	1260,85		
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)	150	6,50	8,72	8,20	134,80	190	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	95	0,48	0,48	11,76	56,40	338	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,23	9,38	40,63	280,48		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/15	3,84	1,98	8,90	54,80	92	2008
МОРКОВЬ ТУШЁНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	160	9,20	14,12	23,00	267,50	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:	561	14,75	16,50	71,04	490,28		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	11,81	14,42	41,80	344,20	1.42	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	356	13,06	14,60	63,47	437,88		
Всего за день:		38,22	42,76	185,17	1280,20		

9 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом подсолнечным)	150	7,00	9,17	12,68	155,70	1.9	ТТК
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	2	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
Итого за прием пищи:	421	8,62	9,66	40,35	280,78		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	160	2,10	2,40	10,20	69,80	10.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,10	2,40	10,20	69,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (без кожуры)	40	0,29	2,04	1,00	23,60	19	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	150/15	2,70	2,68	1,80	48,70	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)	50	6,80	4,45	0,62	82,00	292	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом подсолнечным)	110	3,50	7,15	29,27	172,00	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:	561	14,72	16,68	71,07	489,48		
Уплотненный полдник							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,00	6,39	7,80	129,60	10.7	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом подсолнечным)	120	3,40	7,60	31,00	197,00	331	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	376	12,65	14,17	60,47	420,28		
Всего за день:		38,09	42,91	182,09	1260,34		
10 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)	140	6,35	8,50	8,50	135,03	189	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,00	0,00	7,40	29,60	36	ТТК
ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ	95	0,48	0,48	11,76	56,40	338	ТТК
Итого за прием пищи:	411	8,08	9,16	40,93	280,71		
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	160	2,18	2,28	10,03	71,56	11.2	ТТК
Итого за прием пищи:	160	2,18	2,28	10,03	71,56		

Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,80	1.13	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/15	4,80	8,95	24,00	201,30	082	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	8,23	6,83	7,92	118,90	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:	561	14,74	16,18	71,06	488,18		
Уплотненный полдник							
ИНДЕЙКА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	160	11,50	14,00	39,34	326,00	308	2008
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	15.5	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	37	ТТК
Итого за прием пищи:	356	12,75	14,18	61,01	419,68		
Всего за день:		37,75	41,80	183,03	1260,13		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	37,71	42,18	182,14	1260,61
Всего за 2 день:	38,06	42,32	183,09	1260,40
Всего за 3 день:	37,42	41,90	180,85	1244,74
Всего за 4 день:	37,42	42,39	185,96	1274,95
Всего за 5 день:	38,31	43,29	183,58	1278,43
ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:	188,92	212,08	915,62	6319,13
В среднем за 1 день	37,78	42,42	183,12	1263,83
Всего за 6 день:	37,51	41,85	181,82	1245,20
Всего за 7 день:	37,89	42,34	183,01	1260,85
Всего за 8 день:	38,22	42,76	185,17	1280,20
Всего за 9 день:	38,09	42,91	182,09	1260,34
Всего за 10 день:	37,75	41,80	183,03	1260,13
ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:	189,46	211,66	915,12	6306,72
В среднем за 1 день	37,89	42,33	183,02	1261,34

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. Реестр технологических карт Управления социального питания.

*ТТК - технико-технологическая карта