

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ

СОГЛАСОВАНО

Диетврач
В.И.Почобут



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Филиппов
2025г

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с заболеванием сахарный диабет в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	2,45	3,80	5,70	59,41	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	7,00	8,00	34,18	251,10	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	180/7	0,12	0,00	8,41	31,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	428	9,57	11,80	48,29	341,51		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,42	0,40	7,10	39,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,78	8,23	17,40	165,70	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	150	3,27	5,12	16,26	125,04	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,10	0,10	23,05	56,54	ТК№055	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
Итого за прием пищи:	696	17,26	20,05	71,54	530,41		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,35	14,10	18,20	234,30	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№016	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	180	0,02	0,01	19,24	87,62	ТК№10	
ПРЯНИК ДИАБЕТИЧЕСКИЙ	30	5,19	4,30	27,21	141,1	ТК№062	
Итого за прием пищи:	435	16,19	18,61	75,28	514,65		
Всего за день:		43,44	50,86	202,21	1426,07		

2 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	5,10	5,60	31,35	203,16	189	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	TK№ 062	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,20	1,80	11,12	74,32	TK№040	
Итого за прием пищи:	515	12,12	13,85	59,20	376,93		
II Завтрак							
НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,72	0,24	7,00	45,12	TK №012	
Итого за прием пищи:	215	0,72	0,24	7,00	45,12		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№ 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,10	5,10	16,60	112,50	82	2012
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,40	12,10	13,21	268,32	315	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,19	2,33	15,21	87,42	129	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА (БЕЗ САХАРА)	180	0,60	0,24	19,12	53,13	TK№041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	676	18,52	20,07	76,67	585,00		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	12,31	1,46	0,30	151,40	246	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (из свежей)	130	3,30	5,40	10,90	99,84	131	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,12	19,23	74,20	TK№062	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ВАФЛИ ДИАБЕТИЧЕСКИЕ	30	2,00	10,40	26,70	138,60	TK№091	
Итого за прием пищи:	425	18,73	17,50	63,43	495,04		
Всего за день:		50,09	51,66	206,30	1502,09		
3 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,98	2,80	4,00	45,76	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	4,50	5,10	21,30	145,33	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	2,80	2,40	11,70	79,20	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	12,30	16,55	46,23	331,74		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	TK№ 002	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,38	7,56	40,12		

Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TKN№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	3,20	6,20	7,30	101,85	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	6,10	8,10	24,90	186,90	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TKN№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
Итого за прием пищи:	691	18,65	20,40	85,54	618,38		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,50	11,10	31,30	240,54	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,01	14,30	61,12	TKN№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ (БЕЗ САХАРА)	100	2,80	2,50	4,12	49,50	TKN№ 005	
ПРЯНИК ДИАБЕТИЧЕСКИЙ	25	2,80	3,60	17,00	112,65	TKN№061	
Итого за прием пищи:	530	16,85	17,41	77,35	515,44		
Всего за день:		48,29	54,74	216,88	1505,68		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	2,45	3,80	5,70	59,41	1	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	4,10	5,20	27,12	186,20	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,80	3,20	15,60	99,50	TKN№043	
Итого за прием пищи:	415	10,35	12,20	48,42	347,11		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	2,63	2,94	12,76	87,60	435	2008
Итого за прием пищи:	200	2,63	2,94	12,78	87,60		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,23	5,23	7,10	75,40	TKN№061	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,10	5,40	14,65	139,60	67	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	7,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,19	2,33	15,21	87,42	129	2008
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TKN№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№016	
Итого за прием пищи:	700	17,37	18,46	76,10	550,05		

Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	150	12,50	14,20	31,24	308,82	224	2008
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№038	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	30	2,20	2,71	5,77	50,74	TK №066	
Итого за прием пищи:	460	15,24	17,31	52,52	430,06		
Всего за день:		45,59	50,91	139,82	1414,82		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200/5	5,10	5,60	31,35	203,16	189	2003
ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (БЕЗ)							
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,20	1,80	11,12	74,32	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	11,32	13,65	51,70	338,93		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	TK№ 002	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,38	7,56	40,12		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,10	2,40	12,50	87,50	84	2012
СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПАРОВОЕ)	150	2,30	4,15	29,35	110,80	274	2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	8,40	12,10	13,21	268,32	315	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	180	0,36	0,00	19,62	94,60	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	745	18,59	21,75	86,81	658,45		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK№014	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	170	2,76	9,24	24,00	190,80	136	2008
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№038	
ВАФЛИ ДИАБЕТИЧЕСКИЕ	35	3,10	10,86	41,23	156,30	TK№091	
Итого за прием пищи:	448	6,58	20,20	75,54	390,10	249	2014
Всего за день:		36,96	55,98	221,51	1427,60		

6 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	ТК№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	180/5	6,40	7,02	18,23	166,50	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	2,80	2,40	11,70	79,20	TK№028	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
Итого за прием пищи:	495	12,54	16,07	46,26	348,65		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,90	0,24	7,20	61,40	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,24	7,20	61,40		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,10	4,50	25,60	153,30	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	6,84	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,12	9,87	18,64	109,70	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	180	0,23	0,20	25,31	115,40	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	675	17,98	21,61	89,38	598,33		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	9,10	7,80	15,60	218,30	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ПРЯНИК ДИАБЕТИЧЕСКИЙ	30	5,19	4,30	27,21	141,1	TK№062	
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№038	2012
Итого за прием пищи:	445	18,31	14,72	77,22	520,70		
Всего за день:		49,83	52,64	220,06	1529,08		

7 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ	180	3,26	4,55	28,80	183,30	219	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	2,45	3,80	5,70	59,41	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,80	3,20	15,60	99,50	TK№043	
Итого за прием пищи:	390	9,51	11,55	50,10	342,21		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,49	0,38	7,56	40,12	TK№ 002	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,38	7,56	40,12		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПНОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,50	9,60	22,30	156,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,50	4,10	14,70	120,20	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (БЕЗ САХАРА)	180	0,40	0,00	6,80	102,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	690	16,86	19,55	73,97	592,93		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3,9	4,30	0,30	63,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	3,20	6,86	25,31	179,51	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
ПРЯНИК ДИАБЕТИЧЕСКИЙ	30	5,19	4,30	27,21	141,1	TK№062	
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№038	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ (БЕЗ САХАРА)	100	2,80	2,50	4,12	49,50	TK№ 005	
Итого за прием пищи:	540	16,84	18,16	75,98	515,74		
Всего за день:		43,70	49,64	207,61	1491,00		

8 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	4,10	5,20	27,12	188,20	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,20	1,80	11,12	74,32	TK№040	
Итого за прием пищи:	405	10,32	13,25	47,47	323,97		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	2,63	2,94	12,78	87,60	435	2008
Итого за прием пищи:	200	2,63	2,94	12,78	87,60		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	2,10	4,00	16,00	135,80	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	10,47	9,10	7,20	164,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	180	0,18	0,09	21,60	97,50	TK№10	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK№056	
Итого за прием пищи:	706	17,57	20,33	72,22	590,60		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	150	7,80	10,61	42,50	296,40	237/357	2012/2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	TK№ 052	
ВАФЛИ ДИАБЕТИЧЕСКИЕ	25	2,15	4,02	22,12	132,41	TK№ 090	
Итого за прием пищи:	475	16,75	18,83	81,92	565,71		
Всего за день:		47,27	55,35	214,39	1567,89		

9 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	2,45	3,80	5,70	59,41	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	5,10	5,60	31,35	203,16	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	2,80	2,40	11,70	79,20	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	10,35	11,80	48,75	341,77		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,42	0,40	7,10	39,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,10	5,40	9,60	139,60	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	9,40	2,27	6,40	126,14	226	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,50	3,45	28,10	68,53	354	2012
СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПАРОВОЕ)	150	2,30	4,60	14,20	106,80	274	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	180/7	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	757	19,43	15,92	78,24	530,20		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,50	11,10	31,30	240,54	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (БЕЗ САХАРА)	180	0,20	0,11	18,21	88,20	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	30	2,20	2,71	5,77	50,74	TK №066	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ (БЕЗ САХАРА)	100	2,80	2,50	4,12	49,50	TK№ 005	
Итого за прием пищи:	525	15,70	16,54	65,80	459,98		
Всего за день:		45,90	44,66	199,89	1371,45		

10 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный)	30	3,02	6,25	9,23	61,45	3	2012
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (БЕЗ САХАРА)	200/5	7,30	5,90	35,70	240,10	184	2008
ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,00	8,41	31,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	415	10,44	12,15	53,34	332,55		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,42	0,40	7,10	39,50	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,42	0,40	7,10	39,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	2,70	8,50	12,02	121,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,40	4,60	9,30	135,30	310	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (КАПУСТА, МОРКОВЬ)	150	2,00	4,30	5,90	71,00	336	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	180	0,12	0,12	19,23	74,20	TK№082	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
Итого за прием пищи:	690	14,65	20,62	61,08	498,93		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,10	10,70	17,80	228,36	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	180	0,36	0,00	19,62	94,60	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	TK№056	
ПРЯНИК ДИАБЕТИЧЕСКИЙ	25	4,03	6,50	25,30	124,3	TK№061	
Итого за прием пищи:	485	16,93	17,44	76,74	515,46		
Всего за день:		42,44	50,61	198,26	1386,44		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,44	50,86	202,21	1426,07
Всего за 2 день:	50,09	51,66	206,30	1502,09
Всего за 3 день:	48,29	54,74	216,68	1505,68
Всего за 4 день:	45,59	50,91	189,82	1414,82
Всего за 5 день:	36,98	55,98	221,61	1427,60
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	224,39	264,15	1036,62	7276,25
В среднем за 1 день	44,88	52,83	207,32	1455,25
Всего за 6 день:	49,83	52,64	220,06	1529,08
Всего за 7 день:	43,70	49,64	207,61	1491,00
Всего за 8 день:	47,27	55,35	214,39	1567,89
Всего за 9 день:	45,90	44,66	199,89	1371,45
Всего за 10 день:	42,44	50,61	198,26	1386,44
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	229,14	252,90	1040,21	7345,85
В среднем за 1 день	45,83	50,58	208,04	1469,2
В среднем за 10 день	45,35	51,71	207,68	1462,2

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.