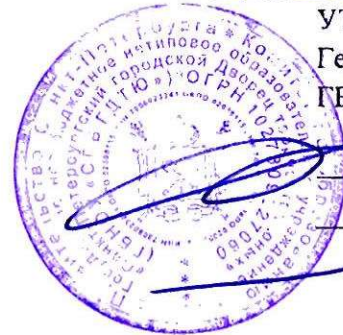


Приложение № 2 к приказу ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"
от 22.09.2025 № 2661-00



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

М.Р.Катунова

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для Загородного центра детско-юношеского творчества
"Зеркальный" (ДОЛ-возрастная группа 7-11 лет)

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения

"Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных)

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора

ЗЦДЮТ "Зеркальный"

П.Б.Гриша

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептур	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецепту ры
День 1								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый	19	2,53	3,56	1,41	48,00	тк	32
	Каша жидкая манная	150	4,50	6,23	20,70	156,75	2004	311
	Джем	10	0,00	0,00	6,10	24,00	тк	5
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	тк	3
	Итого за завтрак 1		534	19,74	22,965	93,06	659,75	
завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,40	55,08	76,00	т/к	66
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	55,08	76		
Обед:	Салат из отварной свеклы с черносливом.	50	1,60	8,10	6,05	104,00	2008	49
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	4,78	26,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Птица, тушеная в соусе	90	10,58	9,68	2,65	140,25	2011	301
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,58	4,58	37,70	205,83	2004	508/3
	Компот из яблок	180	0,00	0,00	16,11	62,46	2007	124
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	110
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
	Итого за обед		740	27,1603	29,2143	94,2235	753,21	
полдник	Молоко витаминизированное 3,2% в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	тк	20,00
	Пряник витаминизированный	30	1,44	0,84	23,3	101	тк	14,00
Итого за полдник:		230	7,44	7,24	32,7	221		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	40	6,97	4,00	8,46	102,86	2004	5
	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Рыба отварная	90	15,80	0,61	0,71	96,00	2004	396
	Соус польский	20	0,52	4,68	0,64	46,67	2004	606
	Картофельное пюре	150	3,29	3,68	20,84	129,13	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Итого за ужин		570	30	14	60	514	
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	17,00	174,00	т/к	536
	Корж молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	2013	598
Итого за ужин 2		260	9,7	12,3	56,3	413		
Итого за 1ый день:		2304	87,95	78,50	359,04	2415,76		

День 2								
Завтрак 1:	Бутерброд с рыбным гастрономическим продуктом	40	7,07	2,80	8,73	88,67	2006	10
	Омлет натуральный	140	13,49	22,27	2,55	264,73	2004	340
	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,46	т/к	17
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
Итого за завтрак 1		435	22,90	25,89	39,04	479,69		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Щи из квашеной капусты с картоф.и сметаной	200	1,30	3,90	5,39	61,60	2015	77
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Печень по-строгановски	90	11,33	11,85	2,25	162,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,67	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		730	24,80	18,99	95,41	651,63		
полдник	Молоко кипяченое	200,00	6,08	5,42	10,10	113,00	2011	400
	Печенье	20,00	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
итого за полдник:		220,00	7,58	7,38	24,97	196,33		
Ужин	Салат витаминный №2	50	0,79	3,01	4,40	47,85	2011	49
	Рагу из птицы (индейка)	250	19,70	20,60	22,70	354,00	2013	412
	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	2010	211
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		540,00	23,13	24,09	50,70	593,52		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	2016	456
Итого за ужин 2		260	9,5	9,46	35,13	263,8		
Итого за 2ой день:		2385	90,90	86,81	287,24	2376,97		

День 3								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,58	9,17	24,48	203,57	2011	182
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,84	107,10	2011	382
	Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
Итого за завтрак 1		500	19,12	26,15	85,30	664,50		
завтрак 2	Виноград	120	0,72	0,2	42,48	86,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		120	0,72	0,2	42,48	86		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,08	1,43	8,50	т/к	29
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,10	7,84	7,63	174,40	2012	82
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,55	12,08	15,23	238,50	2006	347
	Овощи тушеные	150	3,41	5,70	13,99	124,01	2013	714
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,25	0,00	13,50	55,00	2013	527
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		745	29,62	27,55	65,65	696,41		
Полдник:	Изделия кондитерские (пряник)	20	0,96	0,56	15,53	67,33	т/к	14
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,96	0,76	35,33	153,33		
Ужин:	Салат Полоньинский	50	0,55	5,05	2,20	56,50	СПб 2024	27
	Бефстроганов из говядины	90	13,65	20,78	4,61	261,00	2011	250
	Картофельное пюре	150	3,11	9,15	17,98	172,86	2011	128
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530,00	20,09	35,46	44,53	587,03		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996	8
Итого за ужин 2		230	9,15	9,7	29,22	320		
Итого за 3ий день:		2225	79,94	99,62	260,04	2421,26		

День 4									
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96	
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3	
	Пудинг из творога	180	24,86	23,63	38,03	464,63	2013	319	
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490	
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379	
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4	
Итого за завтрак 1		495	35,36	38,76	98,22	895,63			
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458	
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86			
Обед:	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,15	51,50	2004	16	
	Суп из овощей со сметаной	200	2,40	3,36	8,16	72,80	СПб 2008	95	
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15	
	Биточки рыбные запеченные	90	8,35	4,60	7,10	150,92	2012	255	
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,42	188,33	2007	58	
	Компот из яблок	200	0,00	0,00	17,90	69,40	2007	124	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10	
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16	
Итого за обед		750	20,38	21,04	73,61	639,62			
Полдник:	Вафли	20	0,56	0,66	15,47	70,67	т/к	6/н	
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20	
Итого за полдник		220	6,56	7,06	24,87	190,67			
Ужин:	Сельдь с луком	40	4,95	4,81	0,80	66,33	2007	26	
	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	56,60	2020	80	
	Жаркое по-домашнему	250	18,33	26,83	22,33	269,70	2004	436	
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10	
Итого за ужин		570,00	31,01	36,28	52,18	527,30			
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	180	3,60	2,75	5,40	86,40	т/к		
	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	32,30	181,00	2011	473	
Итого за ужин 2		200	3,60	2,75	5,40	86,40			
Итого за 4ый день:		2435	98,71	106,09	273,28	2425,61			

День 5								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	т/к	32
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,40	6,60	26,80	189,75	2004	311
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,84	107,10	2011	382
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		454	21,527	23,9085	70,9075	587,6		
завтрак 2	Яблоко	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,10	7,84	7,63	174,40	2012	82
	Говядина отварная	15	4,26	3,38	0,00	47,40		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	Сердце в соусе	90	11,78	8,25	2,57	136,50	2011	262
	Картофельное пюре	150	3,11	9,17	18,00	172,50	2004	181
	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,50	81,30	т/к	54*20
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		765	29,25	31,64	63,07	716,57		
Полдник:	Зефир	20	0,16	0,02	15,95	65,00	ПР	4
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,16	0,22	35,75	151,00		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Бутерброд с мясными гастроном.продуктами	40	6,32	3,60	7,87	88,67	2013	83
	Тефтели рыбные паровые	90	11,85	1,11	8,775	92,25	2011	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,67	2004	332
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		550	26,99	6,03	78,29	476,73		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
	Булочка "Творожная"	50	5,90	11,35	23,40	144,28	2004	786
Итого за ужин 2		250	11,9	11,55	31,4	206,28		
Итого за 5ый день:		2439	91,63	74,15	299,02	2226,18		

День 6								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Бутерброд с икрой лососевой	40	5,87	3,87	12,53	108,67	2013	105
	Омлет натуральный	140	13,49	22,27	2,55	264,73	2004	340
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,08	1,89	11,62	т/к	40
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
Итого за завтрак 1		450	25,28	30,72	43,60	551,85		
завтрак 2	Банан	200	3,00	1	42	192,00	ПР	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат из свежих помидоров и перца	50	0,50	5,05	1,70	54,50	2013	33
	Суп с крупой и фрикадельками	200	1,87	2,27	18,88	80,67	2015	83
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	70
	Голубцы ленивые	180	18,18	19,98	11,16	302,40	2008	306
	Соус сметанный	20	0,17	0,48	0,77	8,16	2004	600
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		720	29,28	31,57	71,79	689,39		
Полдник:	Пряник витаминизирован	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,10	113,00	2011	400
Итого за полдник		220	7,04	5,98	25,63	180,33		
Ужин:	Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85	2011	47
	Картофель отварной	150	4,01	5,30	29,81	153,44	2011	310
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,25	14,78	15,15	251,25	2011	305
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530	21,86	23,06	76,59	574,21		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Ватрушка с джемом	60	3,12	2,88	35,00	170,00	2010	511
Итого за ужин 2		240	8,52	4,68	42,56	242		
Итого за шестой день:		2360	94,98	97,0158	302,1768	2429,7809		

День 7								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Залежанка из творога	180	30,38	17,33	23,74	375,75	2011	9*5
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	30	2,26	0,88	15,42	78,60	т/к	4
Итого за завтрак 1		495	40,88	32,46	83,93	806,75		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Винегрет с сельдью	60	3,47	5,50	3,29	76,80	2011	69
	Суп с макаронными изделиями	200	1,90	4,06	10,40	93,60	2011	88
	мясные изд. для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Печень по-строгановски	90	11,33	11,85	2,25	162,00	2011	9*8
	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,42	141,67	П62008	335
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	19,32	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		760	26,12	29,38	69,55	742,13		
полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	2,50	2,16	34,67	169,33		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Шницель говяжий	90	16,43	16,35	14,63	271,50	2021	112
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	2004	508/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		510	28,14	24,84	81,44	663,70		
	Булочка с орехами	50	4,17	1,60	27,97	143,33	2016	450
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2.5%	180	3,60	2,75	5,40	86,40	т/к	
Итого за ужин 2		230	7,77	4,354	33,37	229,73		
Итого за седьмой день:		2415	107,21	93,39	321,97	2697,64		

День 8								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша молочная вязкая (рисовая)	150	4,10	7,40	36,08	228,00	2011	174
	Кисель из концентрата на плодовых и ягод.экс	200	0,00	0,00	10,00	119,00	2010	211
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	7
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
Итого за завтрак 1		470	14,34	21,26	68,97	613,58		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	50	0,79	3,01	4,40	47,85	2011	49
	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	2008	93
	Мясные изд.для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Котлеты, биточки, шницели	90	9,38	11,55	9,15	184,50	2017	268
	Рагу овощное(№1)	150	33,75	11,25	0,00	236,25	2013	714
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		750	54,64	30,53	72,87	811,47		
Полдник:	Вафли	20	0,56	0,66	15,47	70,67	т/к	6/н
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,60	6,40	8,20	112,00	2004	697
Итого за полдник		220	6,16	7,06	23,67	182,67		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Шницель рыбный натуральный	90	13,59	4,41	9,24	130,50	2015	274
	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,42	141,67	сп62008	335
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	40	6,97	4,00	8,46	102,86	2004	5
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		550	26,63	14,35	66,08	504,99		
Ужин 2:	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,30	193,00	2011	274
	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
Итого за ужин 2		240	9,62	6,61	40,86	265		
Итого за 8ой день:		2430	114,385	80,8108	314,4438	2569,7071		

День 9								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	38.00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2.30	3.90	9.70	92.00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	4.14	7.62	29.63	204.54	2011	175
	Кофейный напиток	180	2.84	2.41	14.31	90.90	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	25	1.92	0.75	12.83	65.83	т/к	4
	Творожок в инд упак 5%	100	7.40	3.90	9.40	102.00	ПП	б/н
Итого за завтрак 1		500	18,65	22,73	75,92	593,27		
завтрак 2	Фрукт - яблоко	200	0.80	0.8	19.6	88.00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Салат из свежих помидоров с болгар перцем	50	0.55	5.05	1.80	53.00	2004	22
	Рассольник «Ленинградский»	200	5.62	4.60	4.09	159.55	2012	96
	Сметана	10	0.26	1.50	0.36	16.20	2013	488
	Мясные изд. для 1 блюда (кура)	10	2.10	1.36	0.00	21.33	тк	15
	Сердце в соусе	90	11.78	8.25	2.57	136.50	2011Е	5*9
	Картофельное пюре	150	3.12	5.43	20.42	141.67	П62008	335
	Компот из изюма	180	0.90	0.09	30.78	127.80	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2.64	0.48	13.60	72.67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0.12	0.02	0.28	2.00	т/к	16
Итого за обед	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	2.10	9.45	11.97	72.10	т/к	55
		805	29,1826	36,2315	85,8626	802,8121		
	Полдник:	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1.00	0.20	19.80	2008СП6	442
		Зефир	20	0.16	0.02	15.95	ПП	4
	Итого за полдник	220	1,16	0,22	35,75	151,00		
	Огурец свежий	30	0.21	0.03	0.54	3.60	т/к	27
	Мясо тушеное (говядина)	90	7.92	16.83	3.60	201.60	2006М	292
	Макаронные изделия отварные	150	5.66	0.68	31.92	156.67	2004	332
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	13.80	54.00	2010	196
Итого за ужин	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2.64	0.48	13.60	72.67	т/к	10
		510	16,5283	18,015	63,4567	488,5333		
	Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2.5%	200	6.00	0.20	8.00	2004	698
		Ватрушка с творогом	60	7.36	3.84	26.00	2004	741
	Итого за ужин 2	200	6,00	0,20	8,00	62,00		
	день:	2435	72,32	78,20	288,59	2185,62		

День 10								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,15	6,30	19,50	149,25	2004	311
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,84	107,10	2011	382
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,60	3,10	13,80	97,50	т/к	6/н
Итого за завтрак 1		525	14,69	21,39	71,72	549,68		
завтрак 2	Фрукт - апельсин	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	6/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,08	11,43	8,50	т/к	29
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,10	7,84	7,63	174,40	2012	82
	Мясные изд. для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	тк	15
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	2013	488
	Котлеты (биточки, шницели)	90	14,00	10,40	14,13	205,88	2011	282
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,45	4,09	44,51	236,39	2011Е	45*3
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	7,10	103,00	т/к	55
Итого за обед		865	34,399	40,79	124,422	976,1317		
Полдник:	Сухари сдобные	20	1,40	1,80	13,60	76,00	т/к	56
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,60	6,40	8,20	112,00	2004	697
Итого за полдник		220	7,00	8,20	21,80	188,00		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	т/к	27
	Рыба припущенная с овощами	90	7,59	0,47	2,87	46,13	2011	244
	Овощи тушеные	150	3,41	5,70	14,00	124,17	2008	338
	Чай с лимоном	180	0,26	0,09	13,22	53,91	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		490	14	7	44	300		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	180	3,60	2,75	5,40	86,40	т/к	
	Коржик молочный	60	2,80	4,90	24,80	154,00	2021	547
Итого за ужин 2		240	6,4	7,654	30,2	240,4		
день:		2340	76,60	84,79	292,40	2254,69		

ДНИ		Объём	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 1 день:		2240	65,94	81,34	259,93	2292,91		
Всего за 2 день:		2385	90,90	86,81	287,24	2376,97		
Всего за 3 день:		2225	79,9393	99,616	260,0387	2421,2617		
Всего за 4 день:		2435	98,7144	106,085	273,2777	2425,6117		
Всего за 5 день:		2439	91,6267	74,1492	299,0168	2226,1767		
Всего за 6 день:		2360	94,9773	97,0158	302,1768	2429,7809		
Всего за 7 день:		2430	110,935	95,788	320,7222	2725,1433		
Всего за 8 день:		2410	109,829	74,6548	325,9358	2529,8471		
Всего за 9 день:		2435	72,3216	78,1985	288,5876	2185,6188		
Всего за 10 день:		2340	76,5969	84,792	292,3977	2254,6864		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		23699	891,78	878,45	2909,32	23868,01		
В среднем за 1 день		2369,9	89,1783	87,8453	290,932	2386,80		
	норма		77	79	335	2350,00		
	плюс 10%		84,70	86,90	368,50	2585,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецепту ры
День 11								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	50	2,88	4,88	12,13	115,00	2004	3
	Омлет натуральный	180	17,35	28,64	3,27	340,36	2004	340
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
Итого за завтрак 1		460	23,69	39,7114	50,6811	666,20		
завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,40	55,08	76,00	т/к	66
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	55,08	76		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,34	2,83	16,64	100,83	2015	83
	Фрикадельки мясные	20	4,64	2,08	0,16	36,67	2004	112
	Котлета Домашняя	90	10,94	20,90	8,24	264,14	2011	271
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	14,14	112,65	2004	511/3
	Компот из апельсинов	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	110
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		735	24,98	31,40	73,43	678,25		
полдник	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Булочка Творожная	80	3,68	5,92	47,89	141,00	т/к	33
	Конфета	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14,00
Итого за полдник:		300	5,64	6,68	83,22	294,33		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Птица тушеная (индейка)	90	10,58	9,71	12,65	140,06	2011	301
	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,42	141,67	СП62008	335
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	25	1,92	0,75	12,83	65,83	т/к	4
Итого за ужин		535	19	17	76	487		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3.2% в инд. упаковке	200	5,50	5,60	16,38	140,00	т/к	536
	Сушка	20	2,14	0,24	14,27	102,00	2013	582
Итого за ужин 2		220	7,64476	5,84	30,6476	242		
Итого за 11ый день:		2450	82,33	100,57	368,69	2443,48		

День 12								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Джем	10	0,07	0,02	0,65	25,20	т/к	41
	Кисель	200	0,00	0,00	10,00	119,00	2010	211
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		480	10,3	17,1	60,85	548,7		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,60	т/к	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,24	4,21	8,62	96,80	2011	88
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	Мясные изд. для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Поджарка (св)	90	7,80	2,44	3,12	87,00	1996	406
	Картофель отварной (мятый)	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		735	21,79	14,77	92,02	612,00		
полдник	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
итого за полдник:		220	7,50	8,36	24,27	203,33		
Ужин	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,67	2004	332
	Шницель рыбный	90	12,74	12,82	7,48	196,37	2015,00	322
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530	21,49	14,02	67,74	485,20		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	2016	456
Итого за ужин 2		230	9,3	4,86	34,49	223		
Итого за 2ой день:		2395	73,38	60,11	321,37	2264,23		

День 13								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,55	5,93	22,13	164,25	2011	6*4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,84	107,10	2011	382
	Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		500	19,05	22,89	82,97	624,85		
завтрак 2	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,08	11,43	8,50	т/к	29
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	2015	87
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,10	0,10	4,78	26,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Печень по-строгановски	90	11,93	10,13	3,17	166,50	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,58	4,58	37,70	205,83	2004	508/3
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,25	0,00	13,50	55,00	2013	527
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		755	26,56	20,96	97,51	665,83		
Полдник:	Изделия кондитерские (пряник)	20	0,96	0,56	15,53	67,33	т/к	14
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,96	0,76	35,33	153,33		
Ужин:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,35	9,75	3,50	112,00	2008	49
	Тефтели мясные (1вар)	90	6,62	7,26	8,38	125,45	2011	286
	Картофельное пюре	150	3,87	3,49	24,28	226,67	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	СП162008	430
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530,00	15,68	20,98	64,75	596,78		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	4,00	3,06	6,00	96,00	т/к	1
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996	8
Итого за ужин 2		250	7,75	10,96	27,66	344		
Итого за 13ий день:		2455	71,80	77,35	327,82	2472,80		

День 14								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Суфле из творога	180	26,10	18,72	25,38	378,00	2006	269
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,70	98,40		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		480	34,55	33,13	92,88	812,90		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Салат Полонинский	50	0,55	5,05	2,20	56,50	СПБ 2024	27
	Суп из овощей со сметаной	200	2,40	3,36	8,16	72,80	СПБ 2008	95
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Голубцы ленивые	200	17,64	11,30	25,32	273,76	2011	298
	Соус сметанный	20	0,17	0,48	0,77	8,16	2004	600
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		725	26,62	23,05	84,53	649,22		
Полдник:	Вафли	20	1,60	2,80	6,60	58,20	т/к	6/н
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	7,60	9,20	16,00	178,20		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Картофельное пюре	150	3,11	9,17	18,00	172,50	2004	181
	Рыба запеченная	90	12,28	6,97	8,99	147,38	2011	254
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		535	20,53	17,51	69,77	526,52		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,56	72,00	2004	698
	Ватрушка с джемом	50	2,60	2,40	29,10	142,00	2010 РнД	511
Итого за ужин 2		230	8	4,2	36,66	214		
Итого за 14ый день:		2390	99,10	87,30	318,84	2466,84		

День 15								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,40	25,90	225,00	2007 М	68
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,60	119,00	2011	382
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		530	26,515	31,9225	70,36	677,75		
завтрак 2	Груша	200	1,80	0,2	19	86,00	т/к	458
Итого за завтрак 2		200	1,8	0,2	19	86		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,10	7,84	7,63	174,40	2012	82
	Говядина отварная	15	4,26	3,38	0,00	47,40		
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	Жаркое по-домашнему	220	16,13	23,6133	19,65333	237,33	1469,6	319,733
	Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,50	81,30	т/к	54*20
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
	Итого за обед	720,00	30,23	37,06	61,60	634,60		
Полдник:	Зефир (пастила)	20	0,16	0,02	15,95	65,00	ПР	4
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		220	1,16	0,22	35,75	151,00		
Ужин:	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,50	2013	15
	Биточки рыбные запеченные	90	8,35	4,60	7,10	150,92	2012	255
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,42	188,33	2007	58
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530	14,8542	10,6186	53,2097	441,4231		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5%	200	5,88	0,11	7,67	53,60	2004	698
	Булочка "Творожная"	50	5,90	11,35	23,40	144,28	2004	786
Итого за ужин 2		250	11,78	11,455	31,07	197,88		
Итого за 15ый день:		2450	86,34	91,48	270,99	2188,65		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с икрой лососевой	45	6,61	4,36	14,10	122,25	2013	105
	Омлет натуральный	160	15,42	25,45	2,91	302,55	2004	340
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,60	к/к	к/к
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		460	24,34	30,60	44,80	550,90		
завтрак 2	Банан	200	3,00	1	42	192,00	ПР	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Винегрет овощной	60	0,50	3,65	2,42	45,00	2004	71
	Суп рыбный	200	12,74	0,60	9,22	105,44	2007	41
	Сердце в соусе	90	11,78	8,25	2,57	136,50	2011	262
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,67	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		745	33,84	13,67	101,41	679,67		
Полдник:	Пряник витаминизирован	20	0,96	0,56	15,53	67,33	тк	14
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,10	113,00	2011	400
Итого за полдник		220	7,04	5,98	25,63	180,33		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Рагу из птицы (индейка)	250	18,10	21,35	21,73	351,43	2017	289
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		520	21,05	21,86	49,70	481,39		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
	корж молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	2013	598
Итого за ужин 2		260	10,1	9,3	47,7	319		
Итого за 16ый день:		2405	99,36	82,415	311,2371	2403,2938		

День 17								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	160	27,04	15,36	21,12	334,40	2011Е	9*5
	Кофейный напиток	180	2,84	2,41	14,31	90,90	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
	Яйцо вареное	50	5,98	5,06	0,31	70,75	2020	80
Итого за завтрак 1		460	40,09	31,61	58,34	691,55		
завтрак 2	Фрукт - апельсин	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	50	1,60	8,10	6,05	104,00	2008	49
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,24	4,21	8,62	96,80	2011	88
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	мясные изд. для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	2011	291
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		745	32,44	27,89	89,81	750,14		
полдник	Печенье	20	1,50	1,96	14,87	83,33	тк	ПР
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	7,50	8,36	24,27	203,33		
Ужин:	Помидор свежий	30	0,32	0,07	1,13	6,48	т/к	14
	Рыба припущенная с овощами	90	7,59	0,47	2,87	46,13	2011	244
	Картофельное пюре	150	3,12	5,43	20,42	141,67	СП62008	335
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		510	13,77	6,55	63,22	383,94		
	Булочка сдобная	60	4,46	4,54	28,67	173,33	2010УФ	186
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	4,00	3,06	6,00	96,00	т/к	1
Итого за ужин 2		260	8,46	7,6	34,67	269,33		
Итого за 17ый день:		2395	103,06	82,82	289,90	2386,30		

День 18								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша молочная рисовая	180	5,40	5,22	38,16	223,20	2011	7*4
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	2011	378
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		450	11,05	15,26	75,56	494,04		
завтрак 2	Фрукт - банан	200	3,00	1	42	192,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	3	1	42	192		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	50	0,79	3,01	4,40	47,85	2011	49
	Рассольник «Ленинградский» с курой и сметаной	225	5,62	4,60	4,09	159,55	2012	96
	Мясные изд. для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	Мясо тушеное (говядина)	90	7,92	16,83	3,60	201,60	2006М	292
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,39	5,85	16,56	133,00	2004	508/3
	Компот из кураги	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	643
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		780	22,93	33,74	68,08	771,20		
Полдник:	Вафли	20	0,56	0,66	15,47	70,67	т/к	б/н
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
Итого за полдник		220	6,66	5,96	25,57	183,67		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30	2013	15
	Шницель куриный	90	13,99	10,39	14,13	206,18	2015	299
	Овощи тушеные	150	3,41	5,70	14,00	124,17	2008	338
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24,00	2017	286
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		510	20,39	16,60	48,44	430,32		
	Булочка российская	60	4,22	4,81	33,30	193,00	2011	274
Ужин 2:	Кефир обогащенный 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		260	10,22	5,01	41,3	255		
Итого за 18ый день:		2420	74,2502	77,5741	300,9476	2326,22		

День 19								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога	140	19,50	15,22	30,80	337,86	2013	323
	Молоко сгущенное	150	1,08	1,28	8,35	49,20		490
	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,90	101,00	2011	379
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
Итого за завтрак 1		560	27,97	27,95	77,65	683,56		
завтрак 2	Фрукт - яблоко	200	0,80	0,8	19,6	88,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88		
Обед:	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	50	0,55	5,05	1,80	53,00	2004	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	3,28	18,00	106,67	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Жаркое по-домашнему	220	16,13	23,61	19,65	237,33	1469,6	319,733
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	25,20	117,00	2004	642
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		725	23,80	33,90	78,53	610,00		
Полдник:	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2008СП6	442
	Пряник витаминизирован	30	1,44	0,84	23,30	101,00	тк	14
Итого за полдник		230	2,44	1,04	43,10	187,00		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,52	0,92	28,00	2004	89
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	31,92	156,67	2004	332
	Биточек из мяса птицы (инд)	90	14,22	14,78	15,15	250,88	2011	260
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		530	23,0333	18,445	75,3867	562,2083		
Ужин 2:	Ряженка 2,5%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,36	3,84	26,00	169,20	2004	741
Итого за ужин 2		260	13,356	5,84	34,404	249,2		
Итого за 19ый день:		2505	91,40	87,98	328,67	2379,97		

День 20								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	150	4,37	5,93	24,83	169,50	2008	190
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,84	107,10	2011	382
	Батон нарезной обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	т/к	4
	Творожок, обогащенный 5%в инд. упаковке	100	5,60	5,00	22,40	158,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 1		500	17,87	22,89	85,67	630,10		
завтрак 2	Фрукт - мандарин	200	1,60	0,4	15	70,00	т/к	б/н
Итого за завтрак 2		200	1,6	0,4	15	70		
Обед:	Овощи натуральные свежие	50	0,45	0,08	11,43	8,50	т/к	29
	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,10	7,84	7,63	174,40	2012	82
	Мясные изд. для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,33	тк	15
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	2013	488
	Котлеты Домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,14	2013П	331
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,42	188,33	2007	58
	Компот из изюма	200	1,00	1,00	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	5	0,12	0,02	0,28	2,00	т/к	16
Итого за обед		755	26,98	38,66	101,15	889,57		
Полдник:	Сухари сдобные	20	1,40	1,80	13,60	76,00	т/к	56
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за полдник		220	7,40	8,20	23,00	196,00		
Ужин:	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	т/к	27
	Сердце в соусе	90	7,20	2,25	2,88	80,25	1996	406
	Пюре картофельное	150	3,50	7,42	23,80	177,39	9,3913	520/3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	13,80	54,00	2010	196
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	40	2,64	0,48	13,60	72,67	т/к	10
Итого за ужин		510	14	10	55	388		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	4,00	3,06	6,00	96,00	т/к	
	Песочное кольцо	50	3,75	7,90	21,66	248,00	1996	8
Итого за ужин 2		250	7,75	10,96	27,66	344		
Итого за 20ый день:		2435	75,26	91,29	307,14	2517,58		



ДНИ		Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 11 день:		2450	82,33	99,9282	358,692	2443,48	
Всего за 12 день:		2395	73,38	56,4613	321,367	2264,23	
Всего за 13 день:		2455	71,8	76,2593	327,179	2466,84	
Всего за 14 день:		2390	99,09	91,2684	318,837	2188,65	
Всего за 15 день:		2450	86,34	93,44	270,99	2403,29	
Всего за 16 день:		2405	99,361	94,8632	311,237	2386,3	
Всего за 17 день:		2395	103,064	69,048	289,903	2326,22	
Всего за 18 день:		2420	74,2502	86,1621	300,948	2379,97	
Всего за 19 день:		2505	91,398	83,9278	328,674	2517,58	
Всего за 20 день:		2435	75,2607	80,0496	307,141	2402,94	
ИТОГО с 11 по 20 день		24300	856,274	831,407	3134,97	23779,5	
В среднем за 1 день		2430	85,6274	83,1407	313,497	2377,95	
	норма		77	79	335	2350,00	
	плюс 10%		84,70	86,90	368,50	2585,00	
ИТОГО с 1 по 10 день		2359,3	90,1034	86,2714	296,399	2395,70	
итого за 20 дней:		26659,3	946,377	917,678	3431,37	26175,2	
среднее значение в день		1332,97	47,3189	45,8839	171,568	1308,76	
	норма		77	79	335	2350,00	
	плюс 10%		84,70	86,90	368,50	2585,00	

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2015 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания
7. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

И.о. директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Зам. директора по питанию

 П.Б.Гриша
 Е.С.Ермакова