

УТВЕРЖДАЮ: **ГЕНЕРАЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО**
 Генеральный директор АО "Столовая № 14" Вихрова Н.Ю.
 УТВЕРЖДАЮ: **ОБЩЕСТВО**
 Директор ГБОУ СОШ № 303 Московского района Санкт-Петербурга
 А.А.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питания детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

День: **1**

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------|---|--------------|----------------------|------|------|-------|---|--|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2012дошк. | 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | 136 | | | |
| 2008 | 186 | Каша "Боярская" | 205 | 8,4 | 28,4 | 40,5 | 438 | | | |
| ТК | 6718 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 7,2 | 20 | | | |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивиду. упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 88 | | | |
| ТК | 6720 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,2 | 70,2 | | | |
| ТК | 6721 | Вафли | 30 | 1,5 | 1,2 | 6,6 | 63 | | | |
| Итого за Завтрак | | | | 19,7 | 41,9 | 94,7 | 815,2 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | |
| ТК | 6805 | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | | | |
| 2008 | 96 | Суп картофельный со слад. перцем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 250/20/10/1 | 7,4 | 11,4 | 12 | 245 | | | |
| 2012дошк. | 242 / 378 | Рыба (филе) отварная с соусом польским (2 вар.) | 100/30 | 18,9 | 19,1 | 1,1 | 324 | | | |
| 2012дошк. | 321 | Пюре картофельное | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,3 | 188 | | | |
| ТК | 6740 | Кисель из кураги | 200 | 0,4 | 27,8 | 118 | | | | |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 | | | |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 | | | |
| Итого за Обед | | | | 36,1 | 38,3 | 96,3 | 1022 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | Булочка "Творожная" | 100 | 11,8 | 5,6 | 46,8 | 288 | | | |
| ТК | 6724 | Сок фруктовый в инд. упак. | 200 | 1 | 25,4 | 120 | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|------|---------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТК | 6723 | Фрукты свежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 52 |
| Итого за Полдник | | | | 13,6 | 5,9 | 81,8 | 460 |
| Итого за день | | | | 69,4 | 86,1 | 272,8 | 2297,2 |

День: 2

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2012дошк. | 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 4,7 | 6,9 | 14,6 | 139 |
| 2012дошк. | 219 | Омлет с зеленым горошком | 250 | 25 | 31 | 32,3 | 351 |
| ТК | 6742 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 5,6 | 24 |
| ТК | 6736 | Творог в индивид. Упаковке | 100 | 7,5 | 6 | 1,5 | 113 |
| ТК | 6734 | Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 130 |
| ТК | 6733 | Фрукты свежие | 150 | 0,5 | 0,4 | 11,9 | 63,5 |
| Итого за Завтрак | | | | 43 | 49,4 | 94,7 | 820,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 22 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 10,2 | 3,3 | 108 |
| 2012дошк. | 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной и зеленью петрушки | 250/20/10/1 | 7,8 | 8,5 | 12,3 | 303 |
| 2012дошк. | 299 | Кабачки, фаршированные мясом и рисом | 280 | 21,7 | 13 | 22 | 413 |
| ТК | 6741 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 6,9 | 91 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. Обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за Обед | | | | 35,4 | 33 | 70,9 | 1049 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 464 | Сдоба обыкновенная | 100 | 7,2 | 4,3 | 53,2 | 289 |
| ТК | 6737 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 |
| ТК | 6739 | Фрукты свежие | 100 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 46 |
| Итого за Полдник | | | | 13,9 | 9,7 | 73,2 | 441 |
| Итого за день | | | | 92,3 | 92,1 | 238,8 | 2310,5 |

День: 3

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2012дошк. | 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,5 | 3,9 | 28,9 | 161 |
| 2012дошк. | 237 | Запеканка из творога со стученым молоком | 220/20 | 40,4 | 28,3 | 51,7 | 385 |
| ТК | 6749 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,1 | | 10,2 | 21 |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивид. упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 88 |
| ТК | 6747 | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,4 | 7,4 | 42,7 |
| ТК | 6748 | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 83 |
| Итого за Завтрак | | | | 50,4 | 36,7 | 148,7 | 780,7 |
| Обед | | | | | | | |
| 2008 | 27 | Салат из сыра, яблок и огурцов | 100 | 9,1 | 13,7 | 3,5 | 175 |
| 2012дошк. | 86 | Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки | 250/20/2 | 6,8 | 8 | 12,1 | 258 |
| 2012дошк. | 281 | Котлета рубленая из говядины, запеченная с соусом молочным | 100 | 11,6 | 12,9 | 10 | 256 |
| 2012дошк. | 320 | Овощи отварные (капуста цветная) с маслом | 180 | 4,6 | 5,1 | 6 | 137 |
| ТК | 6759 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 7,9 | 96,8 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за Обед | | | | 36,8 | 41,2 | 65,9 | 1056,8 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 451 | Пирожок с яблоками | 100 | 5,5 | 5,2 | 35 | 294 |
| ТК | 6724 | Сок фруктовый в инд. упак. | 200 | 1 | | 25,4 | 120 |
| ТК | 6755 | Фрукты свежие | 100 | 1,1 | 0,3 | 8,9 | 44 |
| Итого за Полдник | | | | 7,6 | 5,5 | 69,3 | 458 |
| Итого за день | | | | 94,8 | 83,4 | 283,9 | 2295,5 |

День: 4

| Сб. реч. | № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|------|-------|---|---|---|--------------------------------|--------|
| | | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2012дошк. | 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | | | | | 136 |
| 2012дошк. | 207 | Макароны, запеченные с сыром | 230 | 10,7 | 9,6 | 44,1 | | | | | 428 |
| ТК | 6765 | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 6,2 | | | | | 27 |
| ТК | 6721 | Вафли | 30 | 1,5 | 1,2 | 6,6 | | | | | 63 |
| ТК | 6736 | Творог в индивид. упаковке | 100 | 7,5 | 6 | 1,5 | | | | | 113 |
| ТК | 6762 | Фрукты свежие | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | | | | | 64,5 |
| Итого за Завтрак | | | | 26,5 | 27,2 | 85,2 | | | | | 831,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 25 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,6 | | | | | 106 |
| 2012дошк. | 76 | Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 250/20/10/1 | 8,2 | 9,2 | 17,4 | | | | | 333 |
| 2012дошк. | 265 | Зразы рыбные с яйцом | 100 | 13,1 | 5,8 | 15,1 | | | | | 256 |
| 2012дошк. | 322 | Пюре картофельное с морковью | 180 | 3,4 | 5,6 | 21,6 | | | | | 150 |
| ТК | 6768 | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | | 6,4 | | | | | 68 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | | | | | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | | | | | 78 |
| Итого за Обед | | | | 30,5 | 32 | 90,5 | | | | | 1047 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 453 | Ватрушка с повидлом | 100 | 5,3 | 2 | 62 | | | | | 292 |
| ТК | 6737 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | | | | | 106 |
| ТК | 6763 | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | | | | | 44 |
| Итого за Полдник | | | | 11,8 | 7,1 | 80,4 | | | | | 442 |
| Итого за день | | | | 68,8 | 66,3 | 256,1 | | | | | 2320,5 |

День: 5

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность порции (ккал) |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2012дошк. | 3 | Булгурод с сыром | 45 | 4,7 | 6,9 | 14,6 | 139 |
| 2008 | 187 | Каша "Янтарная" | 200 | 6,7 | 9,8 | 37,4 | 239 |
| ТК | 6742 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 5,6 | 24 |
| ТК | 6734 | Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 130 |
| ТК | 6772 | Фрукты свежие | 200 | 2,1 | 0,7 | 30 | 192 |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивид. упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 88 |
| Итого за Завтрак | | | | 25,1 | 26,5 | 127 | 812 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012дошк. | 45 ** | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 6,2 | 7,7 | 123 |
| 2012дошк. | 81 | Суп картофельный с горохом, птицей, грибами, зеленью петрушки | 250/20/20/1 | 4,5 | 2,4 | 12,5 | 333 |
| 2012дошк. | 302 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 80/200 | 14,6 | 3,5 | 25,7 | 344 |
| ТК | 6777 | Кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,2 | 40,2 | 117 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за Обед | | | | 25,1 | 13,6 | 112,5 | 1051 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 477 | Булочка "Молочная" | 100 | 8,7 | 1,8 | 51,9 | 296 |
| ТК | 6724 | Сок фруктовый в инд. упак. | 200 | 1 | | 25,4 | 120 |
| ТК | 6774 | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| Итого за Полдник | | | | 10,6 | 1,9 | 86,8 | 461 |
| Итого за День | | | | 60,8 | 42 | 326,3 | 2324 |

День: 6

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|------|-------|---|---|---|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | 4 | 5 | 6 | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2012дошк. | 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,5 | 7,6 | 14,6 | | | | 136 |
| 2008 | 189 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 7,2 | 8,3 | 31,4 | | | | 299 |
| ТК | 6718 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 7,2 | | | | 20 |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивиду. Упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | | | | 88 |
| ТК | 6720 | Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,2 | | | | 70,2 |
| ТК | 6781 | Пряники | 50 | 2,7 | 2,7 | 34,8 | | | | 172 |
| Итого за Завтрак | | | | 19,7 | 23,3 | 113,8 | | | | 785,2 |
| Обед | | | | | | | | | | |
| 2008 | 27 | Салат из сыра, яблок и огурцов | 100 | 9,1 | 13,7 | 3,5 | | | | 175 |
| 2012дошк. | 83 | Суп картофельный с фрикадельками из говядины, с зеленью петрушки | 250/40/1 | 6 | 5,4 | 19 | | | | 201 |
| 2012дошк. | 250 | Рыба, запеченная с картошкой | 280 | 21,6 | 16,2 | 27,5 | | | | 442,2 |
| ТК | 6740 | Кисель из кураги | 200 | 0,4 | | 27,8 | | | | 118 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | | | | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | | | | 78 |
| Итого за Обед | | | | 41,6 | 36,6 | 104,2 | | | | 1070,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | Булочка "Творожная" | 100 | 11,8 | 5,6 | 46,8 | | | | 288 |
| ТК | 6737 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | | | | 106 |
| ТК | 6723 | Фрукты свежие | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | | | | 52 |
| Итого за Полдник | | | | 18,2 | 10,9 | 65,8 | | | | 446 |
| Итого за день | | | | 79,5 | 70,8 | 283,8 | | | | 2301,4 |

День: 7

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2012дошк. | 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 4,7 | 6,9 | 14,6 | 139 |
| 2012дошк. | 217 | Омлет с морковью | 250 | 18,3 | 34 | 8,7 | 348 |
| ТК | 6742 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 5,6 | 24 |
| ТК | 6736 | Творог в индивид. упаковке | 100 | 7,5 | 6 | 1,5 | 113 |
| ТК | 6734 | Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 130 |
| ТК | 6733 | Фрукты свежие | 150 | 0,5 | 0,4 | 11,9 | 63,5 |
| Итого за Завтрак | | | | 36,3 | 52,4 | 71,1 | 817,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012дошк. | 31 | Салат из свежкы с сыром | 100 | 4,7 | 9,5 | 7,1 | 183 |
| 2012дошк. | 67 | Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и зеленью петрушки | 250/20/10/1 | 7,3 | 9,8 | 9,1 | 204,9 |
| 2012дошк. | 304 | Плов из птицы | 290 | 56,7 | 14,1 | 48,8 | 444,3 |
| ТК | 6741 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 6,9 | 91 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за Обед | | | | 73,6 | 34,7 | 98,3 | 1057,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 464 | Сдоба обыкновенная | 100 | 7,2 | 4,3 | 53,2 | 289 |
| ТК | 6724 | Сок фруктовый в инд. упак. | 200 | 1 | | 25,4 | 120 |
| ТК | 6739 | Фрукты свежие | 100 | 1,1 | 0,4 | 10,6 | 46 |
| Итого за Полдник | | | | 9,3 | 4,7 | 89,2 | 455 |
| Итого за день | | | | 119,2 | 91,8 | 258,6 | 2329,7 |

День: 8

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---|--------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 2012дошк. | 2 | Булгурборд с джемом | 55 | 2,5 | 3,9 | 28,9 | 161 | | |
| 2012дошк. | 235 | Пудинг из творога запеченный | 210 | 31,8 | 22,6 | 51,1 | 394 | | |
| ТК | 6749 | Чай с сахаром и лимоном | 200/10 | 0,1 | | 10,2 | 21 | | |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивидуал. упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 88 | | |
| ТК | 6748 | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 83 | | |
| ТК | 6747 | Фрукты свежие | 100 | 0,7 | 0,4 | 7,4 | 42,7 | | |
| Итого за Завтрак | | | | 41,8 | 31 | 148,1 | 789,7 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,3 | 103,3 | | |
| 2012дошк. | 86 | Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки | 250/20/1 | 6,9 | 5,7 | 16,8 | 253 | | |
| 2012дошк. | 278 | Бефстроганов из отварного мяса | 75/75 | 19,4 | 15,6 | 4,1 | 234 | | |
| 2012дошк. | 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 3,1 | 56,5 | 242 | | |
| ТК | 6759 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 7,9 | 96,8 | | |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 | | |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 | | |
| Итого за Обед | | | | 43,1 | 36 | 114 | 1063,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | Пирожок с яблоками | 100 | 5,5 | 5,2 | 35 | 294 | | |
| ТК | 6737 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 | | |
| ТК | 6755 | Фрукты свежие | 100 | 1,1 | 0,3 | 8,9 | 44 | | |
| Итого за Полдник | | | | 12,2 | 10,5 | 53,3 | 444 | | |
| Итого за день | | | | 97,1 | 77,5 | 315,4 | 2296,8 | | |

День: 10

| Сб. рец. | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность порции (ккал) |
|-------------------------|----------|--|--------------|----------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2012дошк. | 3 | Булгурод с сыром | 45 | 4,7 | 6,9 | 14,6 | 139 |
| 2008 | 190 | Каша "Дружба" | 200 | 6,2 | 10 | 26,8 | 224 |
| ТК | 6742 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 5,6 | 24 |
| ТК | 6734 | Печенье | 40 | 3,8 | 3,8 | 28,8 | 130 |
| ТК | 6772 | Фрукты свежие | 200 | 2,1 | 0,7 | 30 | 192 |
| ТК | 6719 | Йогурт в индивид. упаковке | 125 | 6,3 | 4 | 10,6 | 88 |
| Итого за Завтрак | | | | 24,6 | 26,7 | 116,4 | 797 |
| Обед | | | | | | | |
| 2012дошк. | 39 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,3 | 5,1 | 10,9 | 123,3 |
| 2012дошк. | 84 / 124 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки | 250/35/1 | 6,4 | 3,5 | 18 | 181 |
| 2012 | 34 | Пудинг из печени с морковью | 100 | 22,4 | 9,8 | 9 | 288 |
| 2012дошк. | 342 | Рагу овощное с кабачками и цветной капустой | 200 | 4 | 8,1 | 21 | 205 |
| ТК | 6777 | Кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,2 | 40,2 | 117 |
| ТК | 6727 | Хлеб ржано-пшеничн. обогащенный | 30 | 2,2 | 0,4 | 10,9 | 56 |
| ТК | 6726 | Батон обогащенный | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,5 | 78 |
| Итого за Обед | | | | 38,7 | 28 | 125,5 | 1048,3 |
| Полдник | | | | | | | |
| 2008 | 477 | Булочка "Молочная" | 100 | 8,7 | 1,8 | 51,9 | 296 |
| ТК | 6737 | Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | 5,6 | 5 | 9,4 | 106 |
| ТК | 6774 | Фрукты свежие | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
| Итого за Полдник | | | | 15,2 | 6,9 | 70,8 | 447 |
| Итого за день | | | | 78,5 | 61,6 | 312,7 | 2292,3 |

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных организациях. Москва, Делиринг, 2012 год.
рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна