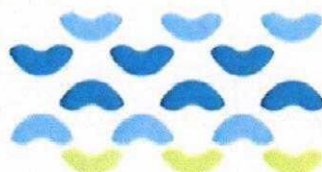




АО «Комбинат питания НЕВА»
ОГРН 5067847016738
ИНН 7839335160
КПП 781001001
196158, г. Санкт-Петербург,
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



СОГЛАСОВАНО

Заведующий ГБДОУ №19



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО «Комбинат питания НЕВА»
С.Н. Филиппов



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения 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							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,60	5,90	10,40	101,10	ТТК№1.45	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,50	3,55	16,52	125,04	ТТК№4.1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	5,17	21,12	ТТК№13.7.1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	ТТК №17.2	
Итого за прием пищи:	405	8,59	9,83	41,40	289,44		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	71,23	ТТК №16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	71,23		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,30	0,00	2,40	10,80	ТТК№1.34	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/10/10	3,25	6,05	19,30	142,40	85	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,86	4,16	10,00	100,88	ТТК№8.16	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,31	5,58	14,30	116,66	133	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,30	0,00	7,50	31,20	ТТК№13.8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК №15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТК№15.8	
Итого за прием пищи:	550	14,12	16,41	67,60	472,32		
Уплотненный полдник							
ФИЛЕ КУРИНОЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	160	9,04	8,60	28,00	225,56	ТТК №10.55	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40	453	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК №15.7	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	2,19	6,00	24,00	158,76	ТТК№14.19	
Итого за прием пищи:	375	12,33	14,72	63,40	435,40		
Всего за день:		37,14	43,27	182,91	1268,39		

2 день

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	3,00	3,50	7,40	73,10	ТТК№1.58	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	4,20	20,11	132,24	ТТК№4.4	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,65	1,80	7,20	51,60	ТТК№13.16	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	33,55	ТТК№17.5	
Итого за прием пищи:	402	8,80	9,65	42,11	290,49		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,80	0,20	6,40	30,60	ТТК№13.17	
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,20	41,44	ТТК№12.15	
Итого за прием пищи:	205	2,10	2,36	10,60	72,04		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,08	1,55	8,32	ТТК№1.59	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/5	3,08	3,62	13,90	100,72	ТТК№2.17	
ПЕЧЕНЬ "ПО-СТРОГАНОВСКИ"	60	7,00	5,45	10,22	117,93	ТТК №9.4	
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,60	6,00	23,32	153,68	ТТК №3.25	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,20	25,84	464	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК №15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТК№15.8	
Итого за прием пищи:	535	14,21	15,85	69,29	476,87		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7,92	5,16	9,48	116,04	257	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,30	3,70	14,70	101,30	ТТК№3.4	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,16	0,10	7,20	30,34	420	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК №15.7	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	1,76	5,70	24,45	156,14	ТТК№ 14.20	
Итого за прием пищи:	385	13,14	14,78	62,23	434,50		
Всего за день:		38,25	42,64	184,23	1273,90		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, 	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	ТТК№1.60	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	130/20	5,85	6,40	14,00	137,00	ТТК№6.8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,20	12,70	67,00	ТТК№13.19	
Итого за прием пищи:	360	8,60	9,70	42,50	291,70		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,98	ТТК№ 16.5	
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,98		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,26	0,04	1,44	7,16	ТТК№1.13	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150	1,00	2,30	15,50	86,70	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,06	9,40	4,62	131,32	ТТК№9.64	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,12	4,40	26,50	162,08	ТТК№4.25	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,60	0,18	8,87	42,66	ТТК№13.34	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№ 15.9	
Итого за прием пищи:	555	14,67	16,52	67,56	480,76		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	8,45	8,67	21,24	196,79	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,00	4,90	20,00	462	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК №15.7	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,00	5,70	14,60	121,70	ТТК№14.18	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,34	0,13	14,46	60,37	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	470	12,89	14,62	61,60	429,54		
Всего за день:		38,36	43,26	182,26	1274,98		

4 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,60	5,90	10,40	101,10	ТТК№1.45	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,11	2,18	8,50	70,06	ТТК№4.26	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	ТТК №17.2	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,70	1,40	13,95	79,20	ТТК№13.21	
Итого за прием пищи:	405	8,79	9,86	42,16	292,54		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	68,80	ТТК№16.6	
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	68,80		
Обед							
САЛАТ МОЗАЙКА	40	0,60	3,00	3,67	44,08	ТТК№1.97	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	150	2,45	4,01	7,24	74,85	ТТК№2.19	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,50	4,04	15,10	126,76	ТТК№8.20	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	0,35	4,07	22,30	127,23	ТТК№3.26	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40	453	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТК№ 15.10	
Итого за прием пищи:	555	14,13	15,92	74,24	496,76		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	5,00	8,63	34,00	233,67	ТТК№7.9	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,10	4,20	8,30	91,40	460	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТК№ 15.10	
Итого за прием пищи:	355	13,23	13,63	63,23	428,51		
Всего за день:		38,15	41,81	189,43	1286,61		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	3,00	3,50	7,40	73,10	ТТК№1.58	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	130	3,29	3,64	12,00	93,92	ТТК№4.11	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,34	0,13	14,46	60,37	ТТК№17.1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,98	2,16	8,64	61,92	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	432	8,61	9,43	42,50	289,31		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	71,23	ТТК №16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	71,23		
Обед							
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	ТТК №1.100	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,80	3,85	14,50	107,85	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	7,65	10,12	23,80	216,88	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,26	0,66	1,13	11,50	397	2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,04	12,70	54,12	ТТК№13.22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
Итого за прием пищи:	560	14,74	16,52	71,80	470,35		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,35	0,08	1,55	8,32	ТТК№1.59	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,70	4,80	0,30	67,20	227	2024
РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	110	2,03	3,55	8,80	75,27	153Н	2024
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,80	0,20	6,40	30,60	ТТК№13.17	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,30	6,00	39,00	223,20	ТТК№14.37	
Итого за прием пищи:	445	13,18	14,75	62,45	435,27		
Всего за день:		38,63	43,01	187,26	1266,16		

6 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	87,70	ТТК№1.60	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,92	6,36	6,88	107,55	ТТК№4.28	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,10	1,00	10,58	55,72	ТТК№13.19	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	ТТК №17.2	
Итого за прием пищи:	405	8,80	9,84	42,57	293,15		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,80	0,20	6,40	30,60	ТТК№13.17	
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,20	41,44	ТТК№12.15	
Итого за прием пищи:	205	2,10	2,36	10,60	72,04		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,26	0,04	1,44	7,16	ТТК№1.13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,85	3,42	22,90	133,78	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,40	9,70	5,90	140,50	263	2012
ТЫКВА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	1,50	2,05	13,88	78,35	ТТК№3.24	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	10,40	44,00	427	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	540	14,21	15,93	68,62	474,17		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	9,07	6,85	18,00	169,93	ТТК№4.55	
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,60	6,00	23,32	153,68	ТТК №3.25	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,00	20,40	453	2024
Итого за прием пищи:	350	12,87	13,47	60,42	414,39		
Всего за день:		37,98	41,60	182,21	1253,75		

7 день							Год издания
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,60	5,90	10,40	101,10	ТТК№1.45	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	120/20	3,90	2,28	14,00	92,12	ТТК№6.8	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	1,68	16,74	95,04	ТТК№13.21	
Итого за прием пищи:	350	8,74	9,86	41,14	288,26		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,98	ТТК№ 16.5	
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,98		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,40	2,00	3,40	33,20	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2,40	5,40	8,41	91,84	76	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	6,70	4,20	14,25	121,60	ТТК№10.43	
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	110	2,14	4,90	18,80	127,86	ТТК№3.27	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,33	0,06	13,50	57,00	424	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	555	14,07	17,18	72,46	501,88		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	160	7,85	12,66	22,06	233,58	ТТК№9.65	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	65,87	ТТК№15.12	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,60	0,18	8,87	42,66	ТТК№13.34	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	33,55	ТТК№17.5	
Итого за прием пищи:	485	12,61	13,94	61,86	426,50		
Всего за день:		37,62	43,40	186,06	1289,62		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	3,00	3,50	7,40	73,10	ТТК№1.58	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,21	4,00	10,42	93,92	ТТК№4.30	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,34	0,13	14,46	60,37	ТТК№17.1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,98	2,16	8,64	61,92	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	432	8,53	9,79	40,92	289,31		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	68,80	ТТК№16.6	
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	68,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	35,90	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/5/5	1,70	3,88	11,90	89,32	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,60	4,65	3,65	94,25	ТТК№9.45	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	0,35	4,07	22,30	127,23	ТТК№3.26	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,20	0,00	10,70	43,60	438	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТТК№15.10	
Итого за прием пищи:	565	14,58	15,70	72,68	493,74		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	5,00	8,63	28,70	233,67	ТТК№7.9	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,10	4,20	8,30	91,40	460	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,60	ТК№ 15.10	
Итого за прием пищи:	355	13,23	13,63	57,93	428,51		
Всего за день:		38,34	41,52	181,33	1280,36		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,63	5,24	12,37	107,16	ТТК№1.98	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125/5	4,11	2,60	9,40	77,44	ТТК№4.26.1	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	33,55	ТТК№17.5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,10	1,00	10,58	55,72	ТТК№13.19	
Итого за прием пищи:	430	8,49	8,99	39,75	273,87		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	71,23	ТТК №16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	71,23		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,30	0,00	2,40	10,80	ТТК№1.34	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150/5	1,00	8,39	26,90	187,11	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	8,21	0,40	0,67	39,12	ТТК№8.18	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,26	0,66	1,13	11,50	397	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,31	5,58	14,30	116,66	133	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,20	25,60	ТТК№13.7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	40,37	ТТК№15.11	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	590	14,68	15,66	67,80	470,86		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	8,45	8,67	21,24	196,79	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,12	0,09	16,80	68,00	418	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,54	5,87	17,66	133,63	ТТК№14.22	
Итого за прием пищи:	375	12,11	14,75	62,10	429,10		
Всего за день:		37,38	41,71	180,16	1245,06		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,60	5,90	10,40	101,10	ТТК№1.45	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	4,82	1,42	12,20	80,86	ТТК№4.32	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	ТТК №17.2	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,98	2,16	8,64	61,92	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	435	8,78	9,86	40,55	286,06		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,98	ТТК№ 16.5	
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,98		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,26	0,04	1,44	7,16	ТТК№1.13	
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/5/5	2,00	5,60	5,80	81,60	74	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,50	5,63	12,30	125,87	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,95	3,67	22,47	134,71	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,16	0,10	7,20	30,34	420	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	550	14,60	15,74	67,54	470,22		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,26	0,04	1,44	7,16	ТТК№1.13	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	8,00	6,56	28,20	203,84	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,04	12,70	54,12	ТТК№13.22	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,00	7,85	15,60	145,05	ТТК№14.24	
Итого за прием пищи:	390	12,00	14,49	57,94	410,17		
Всего за день:		37,58	42,51	176,63	1239,43		

ДНИ		Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:		37,14	43,27	182,91	1268,39
Всего за 2 день:		38,25	42,64	184,23	1273,90
Всего за 3 день:		38,36	43,26	182,26	1274,98
Всего за 4 день:		38,15	41,81	189,43	1286,61
Всего за 5 день:		38,63	43,01	187,26	1266,16
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		190,53	213,99	926,09	6370,04
В среднем за 1 день		38,11	42,80	185,22	1274,01
Всего за 6 день:		37,98	41,60	182,21	1253,75
Всего за 7 день:		37,62	43,40	186,06	1289,62
Всего за 8 день:		38,34	41,52	181,33	1280,36
Всего за 9 день:		37,38	41,71	180,16	1245,06
Всего за 10 день:		37,58	42,51	176,63	1239,43
ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:		188,90	210,74	906,39	6308,22
В среднем за 1 день		37,78	42,15	181,28	1261,64
В среднем за 10 дней		37,94	42,47	183,25	1267,83

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 технико-технологических карт