



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



СОГЛАСОВАНО

Заведующий ГБДОУ

Ирина Каримова



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО «Комбинат питания НЕБА»

С.Н. Филиппов

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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		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	200	8,95	5,85	25,41	190,09	ТТК№4.33	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,20	25,60	ТТК№13.7	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368	2012
Итого за прием пищи:	510	11,15	12,15	51,81	361,19		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	2,60	3,00	12,72	88,28	ТТК№16.8	
Итого за прием пищи:	180	2,60	3,00	12,72	88,28		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	3,00	13,52	ТТК№1.62	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4,22	7,04	26,50	186,24	85	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	7,51	5,83	11,67	129,19	ТТК№8.17	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	6,59	16,90	137,83	133	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,36	0,00	9,00	37,44	468	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:	675	18,33	20,26	88,00	607,66		
Уплотненный полдник							
ФИЛЕ КУРИНОЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,30	10,75	35,00	281,95	ТТК №10.56	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТК№15.9	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40	453	2024
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	2,63	7,20	28,80	190,52	ТТК№14.19	
Итого за прием пищи:	465	15,66	18,15	80,43	547,71		
Всего за день:		47,74	53,56	232,96	1604,84		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33	4,25	5,07	10,04	102,79	ТТК№1.58	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,40	5,14	27,60	174,26	ТТК№4.34	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,68	0,15	7,78	35,19	ТТК№17.5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,98	2,16	8,64	61,92	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	513	11,31	12,52	54,06	374,16		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,88	0,22	7,11	33,94	ТТК№13.18	
ПРЯНИК	40	1,82	2,84	6,02	56,92	ТТК№12.16	
Итого за прием пищи:	240	2,70	3,06	13,13	90,86		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,58	0,13	2,58	13,81	ТТК№1.63	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	200	3,97	4,67	17,94	129,67	ТТК№2.18	
ПЕЧЕНЬ "ПО-СТРОГАНОВСКИ"	80	9,33	7,27	13,62	157,23	ТТК №9.4	
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	130	1,89	8,63	27,56	195,47	ТТК№3.31	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	7,44	30,93	464	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:	685	18,99	21,59	90,07	630,55		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,20	5,40	11,20	130,20	257	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,71	4,70	19,37	130,62	ТТК№3.6	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,19	0,12	8,64	36,40	420	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	2,44	6,84	29,34	188,68	ТТК№ 14.20	
Итого за прием пищи:	455	15,54	17,18	74,95	516,58		
Всего за день:		48,54	54,35	232,21	1612,15		
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	170/30	8,40	8,43	21,15	194,07	ТТК№6.9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,20	12,70	67,00	ТТК№13.19	
Итого за прием пищи:	410	11,15	11,73	49,65	348,77		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2,64	2,90	12,72	87,54	ТТК№16.9	
Итого за прием пищи:	180	2,64	2,90	12,72	87,54		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,06	2,40	11,86	ТТК№1.64	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,33	3,06	20,67	115,54	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,23	10,97	5,39	153,21	ТТК№9.66	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	6,00	36,14	221,00	ТТК№4.35	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,60	0,18	8,87	42,66	ТТК№13.34	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	65,87	ТТК№15.12	
Итого за прием пищи:	690	19,08	21,14	92,77	640,82		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,56	10,83	26,55	245,91	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	0,00	5,80	24,00	462	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,00	5,70	14,60	121,70	ТТК№14.18	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,35	0,13	15,22	63,45	ТТК№17.6	
Итого за прием пищи:	570	16,74	17,36	80,50	545,60		
Всего за день:		49,61	53,13	235,64	1622,73		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,40	4,50	13,07	114,38	ТТК№4.26	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	1,68	16,74	95,04	ТТК№13.21	
Итого за прием пищи:	510	10,64	12,48	50,01	354,92		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	2,63	2,88	12,78	87,56	ТТК№16.10	
Итого за прием пищи:	180	2,63	2,88	12,78	87,56		
Обед							
САЛАТ МОЗАИКА	50	0,75	3,75	4,58	55,07	ТТК№1.99	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200	3,27	5,35	9,65	99,83	ТТК№2.20	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,00	5,20	20,13	167,32	ТТК№8.21	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	130	0,41	4,81	26,35	150,33	ТТК№3.30	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40	453	2024
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	
Итого за прием пищи:	690	18,04	20,06	90,24	613,66		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	6,23	10,60	36,70	267,12	ТТК№7.10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,66	4,67	9,22	101,55	460	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,20	2,60	14,60	88,00	ТТК№12.25	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	65,87	ТТК№15.12	
Итого за прием пищи:	420	15,97	18,74	79,82	553,22		
Всего за день:		47,28	54,16	232,85	1609,36		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33	4,25	5,07	10,04	102,79	ТТК№1.58	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,37	4,90	18,46	135,42	ТТК№4.13	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,35	0,13	15,22	63,45	ТТК№17.6	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,20	2,40	9,60	68,80	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	533	11,17	12,50	53,32	370,46		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	2,60	3,00	12,72	88,28	ТТК№16.8	
Итого за прием пищи:	180	2,60	3,00	12,72	88,28		
Обед							
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,30	67,02	ТТК №1.101	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,10	4,62	14,47	115,86	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	9,56	12,65	29,75	271,09	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,26	0,66	1,13	11,50	397	2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,88	0,05	15,20	64,77	424	2024
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	
Итого за прием пищи:	700	19,13	20,99	95,38	646,95		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,58	0,13	2,58	13,81	ТТК№1.63	
РАГУ ОВОЩНОЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЯЙЦОМ	200	8,10	9,00	10,70	170,20	153Н/227	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,80	0,20	6,40	30,60	ТТК№13.17	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,37	7,60	45,50	267,88	ТТК№14.37	
Итого за прием пищи:	525	15,48	17,13	75,81	533,33		
Всего за день:		48,38	53,62	237,23	1639,02		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		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	200	8,11	8,76	12,91	162,92	ТТК№4.38	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,20	12,70	67,00	ТТК№13.19	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368	2012
Итого за прием пищи:	510	11,26	12,46	51,21	362,02		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,88	0,22	7,11	33,94	ТТК№13.18	
ПРЯНИК	40	1,82	2,84	6,02	56,92	ТТК№12.16	
Итого за прием пищи:	240	2,70	3,06	13,13	90,86		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,06	2,40	11,86	ТТК№1.64	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	3,56	4,28	28,62	167,24	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	8,60	11,31	6,88	163,71	263	2012
ТЫКВА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1,77	3,55	16,40	104,63	ТТК№3.24	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	12,40	51,03	427	2024
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	
Итого за прием пищи:	680	17,98	20,26	90,23	615,18		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	10,58	7,99	21,55	200,43	ТТК№4.56	
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	130	1,89	8,63	27,56	195,47	ТТК№3.31	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	65,87	ТТК№15.12	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,00	24,40	453	2024
Итого за прием пищи:	420	15,45	17,49	74,41	516,85		
Всего за день:		47,39	53,27	228,98	1584,91		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		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	160/30	6,40	4,75	27,04	176,51	ТТК№6.9	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	1,68	16,74	95,04	ТТК№13.21	
Итого за прием пищи:	400	11,24	12,33	54,18	372,65		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2,64	2,90	12,72	87,54	ТТК№16.9	
Итого за прием пищи:	180	2,64	2,90	12,72	87,54		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,50	2,50	4,25	41,50	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,54	11,21	116,50	76	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	8,63	4,90	18,84	153,98	ТТК№10.53	
ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	130	2,53	5,79	22,21	151,07	ТТК№3.32	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	29,60	424	2024
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	
Итого за прием пищи:	680	18,77	20,68	87,04	609,36		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	220	11,54	16,28	29,57	310,96	ТТК№9.67	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
ВАФЛИ	30	1,80	2,10	14,70	84,90	ТТК№15.12	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,60	0,18	8,87	42,66	ТТК№13.34	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,35	0,13	15,22	63,45	ТТК№17.6	
Итого за прием пищи:	555	15,92	18,89	78,99	552,81		
Всего за день:		48,57	54,80	232,93	1622,36		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33	4,25	5,07	10,04	102,79	ТТК№1.58	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,37	4,90	17,34	130,94	ТТК№4.39	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,35	0,13	15,22	63,45	ТТК№17.6	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,20	2,40	9,60	68,80	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	533	11,17	12,50	52,20	365,98		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	2,63	2,88	12,78	87,56	ТТК№16.10	
Итого за прием пищи:	180	2,63	2,88	12,78	87,56		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,75	2,87	4,00	44,83	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	2,25	6,00	16,00	127,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	11,46	6,20	6,00	125,64	ТТК№9.37	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	130	0,41	4,81	26,35	150,33	ТТК№3.30	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,23	0,00	12,50	51,00	ТТК№13.37	
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	
Итого за прием пищи:	690	18,61	20,83	88,38	615,51		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	6,23	10,60	36,70	267,12	ТТК№7.10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,66	4,67	9,22	101,55	460	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	30,68	ТТК№15.7	
ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,20	2,60	14,60	88,00	ТТК№12.25	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	65,87	ТТК№15.12	
Итого за прием пищи:	420	15,97	18,74	79,82	553,22		
Всего за день:		48,38	54,95	233,18	1622,27		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	200	5,40	4,50	13,07	114,38	ТТК№4.26	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,70	ТТК№15.8	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,68	0,15	7,78	35,19	ТТК№17.5	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,20	12,70	67,00	ТТК№13.19	
Итого за прием пищи:	550	11,16	11,59	53,62	363,43		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	2,60	3,00	12,72	88,28	ТТК№16.8	
Итого за прием пищи:	180	2,60	3,00	12,72	88,28		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	3,00	13,52	ТТК№1.62	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,29	12,44	38,60	271,52	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	10,03	0,46	0,78	47,38	ТТК№8.19	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,26	0,66	1,13	11,50	397	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	6,59	16,90	137,83	133	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,20	0,00	6,20	25,60	ТТК№13.7	
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:	695	18,02	20,95	87,54	610,79		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,56	10,83	26,55	245,91	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,11	17,90	73,15	418	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	3,10	7,04	21,19	160,52	ТТК№14.9	
Итого за прием пищи:	465	15,43	18,18	76,27	530,42		
Всего за день:		49,83	53,72	230,15	1592,92		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	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	150	6,10	2,80	19,88	129,12	ТТК№4.41	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,20	2,40	9,60	68,80	ТК№13.16	
Итого за прием пищи:	480	10,30	11,50	49,68	343,42		
II Завтрак							
КЕФИР	180	2,64	2,90	12,72	87,54	ТТК№16.9	
Итого за прием пищи:	180	2,64	2,90	12,72	87,54		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,06	2,40	11,86	ТТК№1.64	
РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,57	7,00	9,55	115,48	74	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	8,67	7,50	16,40	167,78	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,48	4,33	26,56	159,13	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,19	0,12	8,64	36,40	420	2024
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	
Итого за прием пищи:	710	19,85	19,96	87,08	607,36		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,43	0,06	2,40	11,86	ТТК№1.64	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,00	7,87	34,20	247,63	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,88	0,05	15,20	64,77	424	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	50,84	ТТК№15.9	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3,60	9,42	18,72	174,06	ТТК№14.24	
Итого за прием пищи:	515	16,54	17,60	81,15	549,16		
Всего за день:		49,33	51,96	230,63	1587,48		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,74	53,56	232,96	1604,84
Всего за 2 день:	48,54	54,35	232,21	1612,15
Всего за 3 день:	49,61	53,13	235,64	1622,73
Всего за 4 день:	47,28	54,16	232,85	1609,36
Всего за 5 день:	48,38	53,62	237,23	1639,02
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	241,55	268,82	1170,89	8088,10
В среднем за 1 день	48,31	53,76	234,18	1617,62
Всего за 6 день:	47,39	53,27	228,98	1584,91
Всего за 7 день:	48,57	54,80	232,93	1622,36
Всего за 8 день:	48,38	54,95	233,18	1622,27
Всего за 9 день:	49,83	53,72	230,15	1592,92
Всего за 10 день:	49,33	51,96	230,63	1587,48
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	243,50	268,70	1155,87	8009,94
В среднем за 1 день	48,70	53,74	231,17	1601,99
В среднем за 10 дней	48,51	53,75	232,68	1609,80

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