

ГБДОУ детский сад № 30 Приморского района Санкт-Петербурга

"СОГЛАСОВАНО"



С.Г. Богданова

" " 202 г.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О.Ю. Костенюк

" " 202 г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей 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**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,10	5,30	29,10	183,80
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>10,20</b>	<b>12,20</b>	<b>62,10</b>	<b>402,00</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 76	76/1	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	15,20	69,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>15,20</b>	<b>69,00</b>
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	55	0,90	5,60	7,80	74,10
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ	200	2,80	4,50	22,60	149,60
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 51	51/1	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>17,40</b>	<b>21,20</b>	<b>84,90</b>	<b>610,70</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 61	61/1	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	9,00	12,80	33,40	285,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
ТТК № 96	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,90	5,20	23,40	144,00
ТТК № 1	1/7	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>16,70</b>	<b>18,60</b>	<b>81,50</b>	<b>543,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,10</b>	<b>52,20</b>	<b>243,70</b>	<b>1 625,10</b>

**2 день**

**Завтрак**

ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,50	5,10	25,70	171,40
ТТК № 16	16/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40

<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>12,50</b>	<b>12,30</b>	<b>61,20</b>	<b>421,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 86	86/1	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,00	4,00	18,30	135,80
2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,00	10,20	29,20	238,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,30	1,00	1,40	17,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>18,80</b>	<b>16,20</b>	<b>94,40</b>	<b>602,30</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 69	69/1	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	170	9,10	10,00	19,60	186,90
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 78	78/1	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,90	99,00
ТТК № 64	64/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК № 1	1/1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>14,70</b>	<b>12,80</b>	<b>83,90</b>	<b>481,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,20</b>	<b>45,10</b>	<b>256,00</b>	<b>1 625,60</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	10,00	19,20	4,00	248,50
ТТК № 22	22/1	ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ	35	1,00	0,10	2,10	12,60
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>16,20</b>	<b>22,10</b>	<b>51,10</b>	<b>489,90</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 55	55/1	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	55	0,40	0,10	0,90	5,50
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,60	4,50	6,40	89,70
ТТК № 23	23/1	ГУЛЯШ	80	7,00	16,30	10,00	149,50
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,00	3,60	27,80	166,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,10	0,00	10,10	41,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>695</b>	<b>18,60</b>	<b>25,30</b>	<b>79,70</b>	<b>572,30</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 72	72/1	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,20	17,70	136,10
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60

ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>505</b>	<b>17,10</b>	<b>10,70</b>	<b>75,80</b>	<b>479,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,30</b>	<b>61,90</b>	<b>212,60</b>	<b>1 621,20</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	5,00	6,30	22,90	176,00
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>8,10</b>	<b>11,50</b>	<b>49,70</b>	<b>343,30</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	3,40	4,70	11,50	111,70
ТТК № 68	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7,00	4,00	6,20	95,20
ТТК № 53	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,50	2,20	9,80	71,70
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 76	76/2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,70</b>	<b>12,00</b>	<b>71,30</b>	<b>487,90</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,10	16,60	30,80	351,00
ТТК № 26	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	1,50	2,60	16,70	98,40
ТТК № 99	99/1	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,70	2,50	25,90	141,60
ТТК № 1	1/5	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>19,80</b>	<b>23,70</b>	<b>110,00</b>	<b>766,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,00</b>	<b>51,00</b>	<b>237,30</b>	<b>1 678,30</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>13,60</b>	<b>13,00</b>	<b>63,30</b>	<b>415,40</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	8,00	12,10	9,00	126,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10

ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 39	39/1	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	13,80	59,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>695</b>	<b>18,30</b>	<b>24,90</b>	<b>82,50</b>	<b>587,80</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 66	66/2	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,10	1,10	6,60
ТТК № 24	24/1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9,70	13,40	21,60	226,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 92	92/2	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,20	3,80	22,00	108,60
ТТК № 1	1/3	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>19,40</b>	<b>73,30</b>	<b>497,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,20</b>	<b>61,10</b>	<b>235,60</b>	<b>1 620,70</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,80	5,90	30,70	189,10
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>10,20</b>	<b>12,80</b>	<b>66,10</b>	<b>422,10</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	0,70	5,60	3,70	67,40
ТТК № 82	82/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ	200	3,60	2,50	11,40	76,60
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7,70	5,50	3,50	110,00
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,30	3,30	13,10	84,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 51	51/1	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	7,50	31,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,90</b>	<b>17,80</b>	<b>63,70</b>	<b>489,40</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8,00	8,20	10,30	146,20
ТТК № 30	30/1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,90	2,80	16,50	90,10
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 77	77/1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
ТТК № 1	1/7	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>13,90</b>	<b>17,00</b>	<b>88,00</b>	<b>551,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,40</b>	<b>51,40</b>	<b>223,80</b>	<b>1 542,90</b>
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 57	57/1	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	160	7,40	12,00	14,50	234,80
ТТК № 66	66/3	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,00	0,10	1,30	7,70

ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>435</b>	<b>13,50</b>	<b>15,70</b>	<b>64,20</b>	<b>496,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 54	54/1	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	55	0,40	0,10	1,10	6,60
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	1,90	13,50	90,20
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,10	7,00	12,00	159,00
ТТК № 95	95/1	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	1,60	1,60	11,30	55,40
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 41	41/2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,00	15,60	63,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>17,60</b>	<b>11,40</b>	<b>78,00</b>	<b>494,50</b>
<b>Полдник</b>							
2016	222	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	11,30	34,40	227,20
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 90	90/2	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,00	2,00	25,90	130,00
ТТК № 1	1/5	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>10,20</b>	<b>13,90</b>	<b>88,70</b>	<b>483,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,70</b>	<b>44,80</b>	<b>237,20</b>	<b>1 555,50</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	5,00	26,80	154,90
ТТК № 16	16/2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,10	5,00	10,70	108,10
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>12,70</b>	<b>12,20</b>	<b>59,90</b>	<b>390,20</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,80</b>	<b>16,50</b>	<b>120,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 74	74/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,20	3,20	2,40	39,50
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,20	6,50	8,50	111,30
ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	9,80	7,20	6,10	111,60
2016	362/372	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	135	2,30	4,60	13,40	113,90
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	15,20	74,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>690</b>	<b>19,60</b>	<b>22,50</b>	<b>70,10</b>	<b>570,90</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	9,00	13,20	16,50	216,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20

ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,60	22,70
ТТК № 64	64/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ	50	2,50	2,40	24,00	108,70
ТТК № 1	1/1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	2,10	1,70	26,30	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>15,90</b>	<b>17,70</b>	<b>89,80</b>	<b>563,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,40</b>	<b>56,20</b>	<b>236,30</b>	<b>1 644,30</b>

### 9 день

#### Завтрак

ТТК № 31	31/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,70	6,20	36,40	186,20
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,70	10,60	91,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>405</b>	<b>11,10</b>	<b>13,10</b>	<b>71,80</b>	<b>419,20</b>

#### II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР	150	4,40	3,80	6,00	79,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,00</b>	<b>79,50</b>

#### Обед

ТТК № 75	75/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	55	2,60	10,70	3,90	123,20
ТТК № 83	83/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ	200	4,00	6,40	16,40	130,20
ТТК № 72	72/1	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,00	3,70	3,50	80,50
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,40	4,70	19,00	126,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	18,90	79,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>21,40</b>	<b>26,40</b>	<b>86,20</b>	<b>659,20</b>

#### Полдник

ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,10	16,60	30,80	351,00
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	55	1,00	2,10	6,90	53,50
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,20	0,00	5,80	24,80
ТТК № 1	1/3	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>532</b>	<b>15,60</b>	<b>19,40</b>	<b>61,60</b>	<b>520,90</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,50</b>	<b>62,70</b>	<b>225,60</b>	<b>1 678,80</b>

### 10 день

#### Завтрак

ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,50	6,30	24,10	165,80
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,60	22,60	101,60
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>9,70</b>	<b>9,10</b>	<b>69,10</b>	<b>394,60</b>

#### II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА	150	4,40	3,80	6,30	81,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>

#### Обед

ТТК № 66	66/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,10	0,10	2,10	12,10
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,00	4,60	10,10	100,80

ТТК № 88	88/1	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,60	9,50	4,40	142,30
ТТК № 79	79/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,40	0,90	1,40	17,30
2016	334	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,60	5,30	24,60	159,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,30	13,90	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,50	10,60	53,60
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,10	0,10	8,80	36,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>705</b>	<b>17,30</b>	<b>21,30</b>	<b>75,90</b>	<b>588,30</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 54	54/3	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,10	0,00	0,40	2,40
ТТК № 11	11/1	БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	70	7,90	7,80	11,30	153,00
2016	372	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,20	1,70	20,70
ТТК № 27	27/1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	130	2,40	6,50	26,80	155,30
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
ТТК № 77	77/1	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,50	0,00	29,70	122,40
ТТК № 63	63/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	2,80	5,60	21,40	119,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>21,30</b>	<b>100,60</b>	<b>617,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,80</b>	<b>55,50</b>	<b>251,90</b>	<b>1 681,60</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>				<b>498,60</b>	<b>541,90</b>	<b>2 360,00</b>	<b>16 274,00</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>49,86</b>	<b>54,19</b>	<b>236</b>	<b>1627,4</b>

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО "Фирма Флоридан"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.