

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ГБДОУ №19



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

Циклическое 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  |             |                  |              |               |                               |         |             |
|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Сборник |             |
|   |             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | ТК№     | Год издания |
| <b>Завтрак</b>  |             |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30          | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 1       | 2012        |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 200/5       | 7,00             | 8,00         | 34,40         | 258,80                        | 189     | 2008        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/6/7     | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | ТК№038  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>428</b>  | <b>10,36</b>     | <b>12,10</b> | <b>49,92</b>  | <b>356,80</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>   |             |                  |              |               |                               |         |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100         | 0,42             | 0,40         | 7,10          | 39,50                         | 368     | 2012        |
| ЗЕФИР   | 25          | 2,29             | 2,58         | 5,91          | 49,91                         | ТК №022 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>125</b>  | <b>2,71</b>      | <b>2,98</b>  | <b>13,01</b>  | <b>89,41</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>   |             |                  |              |               |                               |         |             |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 50          | 0,38             | 0,00         | 0,90          | 6,50                          | ТК№017  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10/1 | 6,22             | 8,93         | 19,30         | 173,00                        | 85      | 2012        |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 80          | 6,10             | 6,40         | 3,30          | 125,00                        | 268     | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 150         | 3,00             | 4,80         | 19,50         | 134,30                        | 322     | 2012        |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180         | 0,12             | 0,12         | 23,60         | 96,84                         | ТК№039  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25          | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | ТК№016  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20          | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | ТК№012  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>726</b>  | <b>18,95</b>     | <b>21,05</b> | <b>87,53</b>  | <b>639,67</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                |             |                  |              |               |                               |         |             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ   | 200         | 9,35             | 14,10        | 18,20         | 234,30                        | 304     | 2012        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25          | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | ТК№016  |             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                | 180         | 0,14             | 0,07         | 25,20         | 101,60                        | ТК№10   |             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 45          | 5,19             | 4,30         | 29,45         | 152,0                         | 479     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>450</b>  | <b>16,31</b>     | <b>18,67</b> | <b>83,48</b>  | <b>539,53</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                     |             | <b>48,33</b>     | <b>54,80</b> | <b>233,94</b> | <b>1625,41</b>                |         |             |

| 2 день  |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 30           | 3,39             | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 3       | 2012        |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 200/5        | 3,70             | 3,60         | 23,05         | 169,30                        | 189     | 2008        |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ   | 100          | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | ТК№ 052 |             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180          | 3,20             | 1,80         | 13,60         | 77,00                         | ТК№040  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>515</b>   | <b>11,09</b>     | <b>12,50</b> | <b>54,15</b>  | <b>353,30</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180          | 0,95             | 0,24         | 7,03          | 60,12                         | 442     | 2008        |
| ПРЯНИК  | 35           | 1,80             | 2,85         | 6,03          | 28,00                         | к/к     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>215</b>   | <b>2,75</b>      | <b>3,09</b>  | <b>13,06</b>  | <b>88,12</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 50           | 0,60             | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | ТК№ 014 |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,10             | 5,10         | 16,60         | 112,50                        | 82      | 2012        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 200          | 11,50            | 15,30        | 33,40         | 355,00                        | 294     | 2012        |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180          | 0,60             | 0,24         | 22,00         | 93,00                         | ТК№041  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | ТК№003  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20           | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | ТК№012  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>676</b>   | <b>19,30</b>     | <b>21,46</b> | <b>90,60</b>  | <b>655,90</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 70           | 12,31            | 1,46         | 0,30          | 151,40                        | 246     | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 130          | 1,05             | 5,63         | 22,70         | 119,40                        | 335     | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,72         | 88,20                         | ТК№048  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | ТК№003  |             |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50           | 2,30             | 11,20        | 26,81         | 130,00                        | 477     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>445</b>   | <b>16,78</b>     | <b>18,53</b> | <b>77,93</b>  | <b>520,00</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>49,92</b>     | <b>55,58</b> | <b>235,74</b> | <b>1617,32</b>                |         |             |
| <b>3 день</b>   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30           | 1,40             | 2,10         | 16,50         | 68,00                         | 2       | 2012        |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                         | 50           | 1,98             | 2,80         | 4,00          | 45,76                         | 10      | 2012        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150          | 4,50             | 5,10         | 21,30         | 145,33                        | 214     | 2008        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | ТК№028  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>410</b>   | <b>10,68</b>     | <b>12,40</b> | <b>54,50</b>  | <b>343,09</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ  | 100          | 0,49             | 0,38         | 7,56          | 40,12                         | ТК№ 002 |             |
| МАРМЕЛАД  | 26           | 2,19             | 2,63         | 5,47          | 47,20                         | ТК№ 033 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>126</b>   | <b>2,68</b>      | <b>3,01</b>  | <b>13,03</b>  | <b>87,32</b>                  |         |             |

| Обед  |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | TK№015  |             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1      | 3,20             | 6,20         | 7,30          | 101,85                        | 67      | 2012        |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 50/50        | 6,10             | 8,10         | 24,90         | 186,90                        | 277     | 2012        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130          | 7,20             | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 181     | 2008        |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15       | 0,09             | 0,04         | 8,20          | 34,10                         | 392     | 2012        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | TK№003  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15           | 1,10             | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | TK№004  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>711</b>   | <b>19,09</b>     | <b>20,86</b> | <b>88,80</b>  | <b>640,15</b>                 |         |             |
| Уплотненный полдник   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 200          | 9,50             | 11,10        | 31,30         | 240,54                        | 298     | 2012        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180          | 0,12             | 0,01         | 16,90         | 64,80                         | TK№049  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016  |             |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ  | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | TK№ 005 |             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  | 45           | 2,00             | 3,40         | 15,30         | 115,80                        | 467     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>550</b>   | <b>16,05</b>     | <b>17,21</b> | <b>78,63</b>  | <b>529,27</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>48,50</b>     | <b>53,48</b> | <b>234,96</b> | <b>1599,83</b>                |         |             |
| 4 день  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TK№     | Год издания |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| Завтрак   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 1       | 2012        |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                         | 200/5        | 4,10             | 5,20         | 27,00         | 199,30                        | 189     | 2008        |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 180          | 3,80             | 3,20         | 15,60         | 107,00                        | TK№043  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>415</b>   | <b>11,14</b>     | <b>12,50</b> | <b>49,60</b>  | <b>368,30</b>                 |         |             |
| II Завтрак  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| РЯЖЕНКА   | 200          | 2,63             | 2,94         | 12,78         | 87,60                         | 435     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>200</b>   | <b>2,63</b>      | <b>2,94</b>  | <b>12,78</b>  | <b>87,60</b>                  |         |             |
| Обед  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ  | 50           | 0,80             | 7,60         | 6,00          | 96,00                         | 43      | 2008        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ            | 200/10/5     | 5,10             | 5,40         | 14,65         | 139,60                        | 57      | 2012        |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                      | 80           | 7,10             | 5,30         | 20,10         | 165,00                        | 269     | 2012        |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                          | 150          | 3,19             | 2,33         | 15,21         | 87,42                         | 129     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 180          | 0,00             | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | TK№035  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | TK№021  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>725</b>   | <b>19,70</b>     | <b>21,58</b> | <b>87,89</b>  | <b>639,65</b>                 |         |             |

| Уплотненный полдник                             |              |                  |              |               |                               |            |             |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|-------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                            | 150          | 12,50            | 14,20        | 33,80         | 308,82                        | 224        | 2008        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 180          | 0,18             | 0,09         | 23,60         | 97,50                         | TK№10      |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                   | 100          | 0,42             | 0,40         | 7,10          | 39,50                         | 368        | 2012        |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ                 | 20           | 2,80             | 3,60         | 17,00         | 101,00                        | TK№018     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>450</b>   | <b>15,90</b>     | <b>18,29</b> | <b>81,50</b>  | <b>546,82</b>                 |            |             |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>49,37</b>     | <b>55,31</b> | <b>231,77</b> | <b>1642,37</b>                |            |             |
| 5 день  |              |                  |              |               |                               |            |             |
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TK№        | Год издания |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |            |             |
| Завтрак   |              |                  |              |               |                               |            |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30           | 1,40             | 2,10         | 16,50         | 68,00                         | 2          | 2012        |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200          | 6,20             | 7,50         | 24,10         | 206,10                        | 190        | 2008        |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 3,20             | 2,80         | 13,60         | 77,00                         | TK№040     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>410</b>   | <b>10,80</b>     | <b>12,40</b> | <b>54,20</b>  | <b>351,10</b>                 |            |             |
| II Завтрак                                      |              |                  |              |               |                               |            |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 100          | 0,49             | 0,38         | 7,56          | 40,12                         | TK№ 002    |             |
| ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ                 | 18           | 2,10             | 2,50         | 6,12          | 49,75                         | TK №028    |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>118</b>   | <b>2,59</b>      | <b>2,88</b>  | <b>13,68</b>  | <b>89,87</b>                  |            |             |
| Обед  |              |                  |              |               |                               |            |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 50           | 0,80             | 2,90         | 1,50          | 45,60                         | 33         | 2012        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20       | 5,10             | 2,40         | 12,50         | 87,50                         | 84         | 2012        |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                  | 200          | 8,40             | 12,00        | 23,30         | 269,00                        | 291        | 2012        |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 50           | 1,00             | 2,00         | 3,00          | 37,30                         | 354        | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 180          | 0,36             | 0,00         | 25,00         | 102,00                        | TK№044     |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016     |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | TK№021     |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>750</b>   | <b>19,17</b>     | <b>20,25</b> | <b>88,83</b>  | <b>659,03</b>                 |            |             |
| Уплотненный полдник                             |              |                  |              |               |                               |            |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,60             | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | TK№014     |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                    | 150          | 12,80            | 7,40         | 23,10         | 239,80                        | 208        | 2012        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/6/7      | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | TK№038     |             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 70           | 2,40             | 11,30        | 48,00         | 227,50                        | 249        | 2014        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>463</b>   | <b>15,92</b>     | <b>18,80</b> | <b>81,52</b>  | <b>515,30</b>                 | <b>249</b> | <b>2014</b> |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>48,48</b>     | <b>54,33</b> | <b>238,23</b> | <b>1615,30</b>                |            |             |

| <b>6 день</b>                          |              |                  |              |               |                               |        |             |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№    | Год издания |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |        |             |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |        |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 30           | 1,40             | 2,10         | 15,80         | 68,00                         | 2      | 2012        |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180/5        | 6,40             | 7,02         | 19,14         | 181,10                        | 189    | 2008        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | ТК№028 |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 100          | 0,42             | 0,40         | 7,10          | 39,50                         | 368    | 2012        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>495</b>   | <b>11,02</b>     | <b>11,92</b> | <b>54,74</b>  | <b>372,60</b>                 |        |             |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |        |             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                         | 180          | 0,90             | 0,24         | 7,20          | 61,40                         | 442    | 2008        |
| ПРЯНИК                                 | 35           | 1,80             | 2,85         | 6,03          | 28,00                         | н/к    |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>215</b>   | <b>2,70</b>      | <b>3,09</b>  | <b>13,23</b>  | <b>89,40</b>                  |        |             |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |        |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | ТК№015 |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ  | 200/10       | 4,10             | 4,50         | 25,60         | 153,30                        | 81     | 2012        |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ             | 80           | 8,50             | 16,10        | 7,90          | 161,30                        | 263    | 2012        |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                 | 130          | 1,84             | 0,10         | 8,50          | 75,20                         | 338    | 2008        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                        | 180          | 0,12             | 0,12         | 22,70         | 105,40                        | ТК№042 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | ТК№016 |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | ТК№021 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>700</b>   | <b>18,47</b>     | <b>21,77</b> | <b>89,53</b>  | <b>619,83</b>                 |        |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |              |                  |              |               |                               |        |             |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)              | 70           | 9,10             | 7,80         | 15,60         | 218,30                        | 282    | 2012        |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ           | 150          | 2,90             | 2,50         | 19,60         | 99,30                         | 125    | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | ТК№003 |             |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 3,80             | 7,10         | 24,80         | 164,00                        | 464    | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180          | 0,00             | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | ТК№035 | 2012        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>465</b>   | <b>16,80</b>     | <b>17,52</b> | <b>74,80</b>  | <b>546,60</b>                 |        |             |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>48,99</b>     | <b>54,30</b> | <b>232,30</b> | <b>1628,43</b>                |        |             |

| 7 день  |              |                  |              |               |                               |         | Год издания |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TK№     |             |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ                        | 180          | 3,26             | 4,55         | 28,80         | 183,30                        | 219     | 2012        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 1       | 2012        |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200          | 4,20             | 3,55         | 17,33         | 118,88                        | TK№043  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>410</b>   | <b>10,70</b>     | <b>12,20</b> | <b>53,13</b>  | <b>364,18</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 100          | 0,49             | 0,38         | 7,56          | 40,12                         | TK№ 002 |             |
| ЗЕФИР   | 25           | 2,29             | 2,58         | 5,91          | 49,91                         | TK №022 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>125</b>   | <b>2,78</b>      | <b>2,96</b>  | <b>13,47</b>  | <b>90,03</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                        | 50           | 0,43             | 0,05         | 3,94          | 41,30                         | 40      | 2012        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 2,50             | 9,60         | 22,30         | 156,00                        | 76      | 2012        |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 70           | 9,50             | 4,10         | 14,70         | 120,20                        | 305     | 2012        |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 150          | 2,40             | 5,60         | 15,60         | 121,80                        | 324     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 180          | 0,40             | 0,00         | 7,00          | 102,00                        | TK№045  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | TK№021  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>715</b>   | <b>18,74</b>     | <b>20,30</b> | <b>87,07</b>  | <b>658,93</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                      |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40           | 3,9              | 4,30         | 0,30          | 63,00                         | 213     | 2008        |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150          | 3,19             | 2,33         | 15,21         | 87,42                         | 129     | 2008        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016  |             |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССРТИМЕНТЕ                  | 50           | 3,80             | 8,00         | 43,20         | 223,00                        | TK№018  |             |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                  | 180/15       | 0,09             | 0,04         | 8,20          | 34,10                         | 393     | 2012        |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ                          | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | TK№005  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>560</b>   | <b>15,41</b>     | <b>17,37</b> | <b>82,04</b>  | <b>515,65</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>47,63</b>     | <b>52,83</b> | <b>235,71</b> | <b>1628,79</b>                |         |             |

| 8 день  |              |                  |              |               |                               |         |             |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | ТК№     | Год издания |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,39             | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 3       | 2012        |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 190/5        | 3,90             | 2,80         | 26,30         | 196,20                        | 189     | 2008        |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180          | 3,20             | 2,80         | 13,60         | 77,00                         | ТК№040  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>405</b>   | <b>10,49</b>     | <b>12,50</b> | <b>49,90</b>  | <b>342,20</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| РЯЖЕНКА   | 200          | 2,63             | 2,94         | 12,78         | 87,60                         | 435     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>200</b>   | <b>2,63</b>      | <b>2,94</b>  | <b>12,78</b>  | <b>87,60</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50           | 0,38             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | ТК№015  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1   | 2,10             | 4,00         | 16,00         | 135,80                        | 77      | 2012        |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                           | 80           | 10,47            | 9,10         | 7,20          | 164,00                        | 34      | 2012        |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)                            | 150          | 2,40             | 6,90         | 13,40         | 125,10                        | 344     | 2012        |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                            | 180          | 0,18             | 0,09         | 23,60         | 97,50                         | ТК№10   |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 30           | 2,04             | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | ТК№056  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,88         | 66,00                         | ТК№021  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>731</b>   | <b>19,45</b>     | <b>21,08</b> | <b>87,10</b>  | <b>656,60</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)      | 150          | 7,80             | 10,61        | 42,50         | 296,40                        | 237/367 | 2012/2008   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 200          | 6,00             | 4,00         | 9,80          | 98,90                         | 434     | 2008        |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | ТК№ 052 |             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                      | 45           | 2,00             | 3,40         | 15,30         | 115,80                        | 467     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>495</b>   | <b>16,60</b>     | <b>18,21</b> | <b>75,10</b>  | <b>549,10</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>49,17</b>     | <b>54,73</b> | <b>224,88</b> | <b>1635,50</b>                |         |             |

| 9 день   |              |                  |              |               |                               |         | Год издания |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TK№     |             |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 1       | 2012        |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ            | 200/5        | 5,10             | 5,60         | 34,20         | 221,20                        | 189     | 2008        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | TK№028  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>415</b>   | <b>11,14</b>     | <b>12,10</b> | <b>53,90</b>  | <b>367,20</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 0,92             | 0,83         | 9,67          | 51,30                         | TK№006  |             |
| МАРМЕЛАД   | 20           | 1,80             | 2,15         | 3,40          | 38,10                         | TK№ 033 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>120</b>   | <b>2,72</b>      | <b>2,98</b>  | <b>13,07</b>  | <b>89,40</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 50           | 0,38             | 0,00         | 0,90          | 6,50                          | TK№017  |             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 5,10             | 5,40         | 9,60          | 139,60                        | 57      | 2012        |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80           | 9,40             | 0,50         | 6,40          | 126,14                        | 228     | 2012        |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 30           | 0,30             | 2,07         | 16,88         | 43,12                         | 354     | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150          | 1,26             | 12,30        | 29,80         | 147,00                        | 335     |             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7      | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | TK№038  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TK№016  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | TK№012  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>763</b>   | <b>19,69</b>     | <b>21,07</b> | <b>93,03</b>  | <b>602,39</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 200          | 9,50             | 11,10        | 31,30         | 240,54                        | 298     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                              | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,70         | 88,20                         | TK№047  |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | TK№003  |             |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                 | 60           | 2,70             | 4,10         | 18,20         | 112,40                        | 451     | 2008        |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ                             | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | TK№005  |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>555</b>   | <b>16,12</b>     | <b>17,94</b> | <b>82,10</b>  | <b>528,64</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>49,67</b>     | <b>54,09</b> | <b>242,10</b> | <b>1587,63</b>                |         |             |



| 10 день                                |              |                  |              |               |                               |         | Год издания |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | TKN№    |             |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |         |             |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |         |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                      | 30           | 3,39             | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 3       | 2012        |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5        | 7,30             | 5,90         | 35,70         | 240,10                        | 184     | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180          | 0,00             | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | TKN№035 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>415</b>   | <b>10,69</b>     | <b>12,80</b> | <b>54,10</b>  | <b>343,10</b>                 |         |             |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 100          | 0,42             | 0,40         | 7,10          | 39,50                         | 368     | 2012        |
| ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ        | 18           | 2,18             | 2,50         | 6,12          | 49,75                         | TK №028 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>118</b>   | <b>2,60</b>      | <b>2,90</b>  | <b>13,22</b>  | <b>89,25</b>                  |         |             |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 50           | 0,80             | 2,90         | 4,00          | 45,60                         | 33      | 2012        |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 200/10/5     | 2,70             | 8,50         | 12,02         | 121,20                        | 73      | 2012        |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 70           | 7,40             | 4,60         | 9,30          | 135,30                        | 310     | 2012        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 150          | 4,00             | 3,40         | 19,40         | 121,80                        | 205     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                 | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,72         | 88,20                         | TKN№048 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,63             | 0,20         | 10,63         | 51,63                         | TKN№016 |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | TKN№021 |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>715</b>   | <b>18,53</b>     | <b>20,47</b> | <b>89,97</b>  | <b>629,73</b>                 |         |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>             |              |                  |              |               |                               |         |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | TKN№015 |             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 200          | 10,10            | 10,70        | 17,80         | 228,36                        | 276     | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 180          | 0,36             | 0,00         | 25,00         | 102,00                        | TKN№044 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 30           | 2,04             | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | TKN№056 |             |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 3,80             | 7,10         | 24,80         | 164,00                        | 464     | 2008        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>510</b>   | <b>16,70</b>     | <b>18,04</b> | <b>81,62</b>  | <b>562,56</b>                 |         |             |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>48,52</b>     | <b>54,21</b> | <b>238,91</b> | <b>1624,64</b>                |         |             |

| ДНИ                         | Б, г          | Ж,г           | У, г           | Э.Ц., ккал     |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:            | 48,33         | 54,80         | 233,94         | 1625,41        |
| Всего за 2 день:            | 49,92         | 55,58         | 235,74         | 1617,32        |
| Всего за 3 день:            | 48,50         | 53,48         | 234,96         | 1599,83        |
| Всего за 4 день:            | 49,37         | 55,31         | 231,77         | 1642,37        |
| Всего за 5 день:            | 48,48         | 54,33         | 238,23         | 1615,30        |
| <b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>     | <b>244,60</b> | <b>273,50</b> | <b>1174,64</b> | <b>8100,23</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>48,92</b>  | <b>54,70</b>  | <b>234,93</b>  | <b>1620,05</b> |
| Всего за 6 день:            | 48,99         | 54,30         | 232,30         | 1628,43        |
| Всего за 7 день:            | 47,63         | 52,83         | 235,71         | 1628,79        |
| Всего за 8 день:            | 49,17         | 54,73         | 224,88         | 1635,50        |
| Всего за 9 день:            | 49,67         | 54,09         | 242,10         | 1587,63        |
| Всего за 10 день:           | 48,52         | 54,21         | 238,91         | 1624,64        |
| <b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>     | <b>243,98</b> | <b>270,16</b> | <b>1173,90</b> | <b>8104,99</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>48,80</b>  | <b>54,03</b>  | <b>234,78</b>  | <b>1621,0</b>  |
| <b>В среднем за 10 день</b> | <b>48,86</b>  | <b>54,37</b>  | <b>234,85</b>  | <b>1620,5</b>  |

**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 технологических карт Управления социального питания.