



Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО "БАЗА"МАРИЯ"  
/ Е.К.Россошанский./

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8	ТТК№-189	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
Итого за прием пищи:	416	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	ТТК№-67	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	ТТК№-268	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	720	18,9	21,0	91,4	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	ТТК№-304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТК№-479	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	550	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3	ТТК№-82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0	ТТК№260	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0	ТТК№-325	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	450	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0	ТТК№-65	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0	ТТК№-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4	ТТК№-181	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	200	9,3	13,5	25,3	285,2	ТТК№ 206	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8	ТТК№-249	
Итого за прием пищи:	470	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	ТТК№-57	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7	ТТК№-269	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	ТТК№-129	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	740	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4	11.1.1.11	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	ТТК№-26	
Итого за прием пищи:	540	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ( "ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0	ТТК№190	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	420	11,3	12,6	54,8	378,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,8	5,4	13,2	119,3	ТТК№-73	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	6,0	8,2	13,3	151,2	ТТК№-307	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	690	18,4	20,4	88,8	612,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,6	34,9	196,0	ТТК№-205	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	ТТК№ 477	
Итого за прием пищи:	476	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4	ТТК№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	520	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0	ТТК№-81	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9	ТТК№-263	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0	ТТК№-338	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	700	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7	ТТК№-282	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	ТТК№-26	
Итого за прием пищи:	460	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,2	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,7	30,6	179,1	ТТК№-76	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5	ТТК№-304	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	670	18,9	21,0	91,4	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2	ТТК№-129	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	ТТК№471	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	9.1.4.1	2012
Итого за прием пищи:	560	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6	ТТК№-77	
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6,4	8,4	7,0	102,0	ТТК№-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0	ТТК№-205	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	450	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	510	10,8	12,6	54,8	378,0		
<b>II Завтрак</b>							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5	К/К	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7	ТТК№-57	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1	ТТК-228	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	700	18,9	20,4	88,8	612,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	200	9,3	13,5	25,3	285,2	ТТК№ 206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5	ТТК№-451	
Итого за прием пищи:	525	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,0	52,3	360,0		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7	ТТК№-84	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3	ТТК№-310	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	ТТК№-344	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за прием пищи:	710	18,9	21,0	91,3	630,0		
<b>Уплотненный полдник</b>							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0	ТТК№-298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	ТТК№-464	
Итого за прием пищи:	450	16,2	18,0	78,3	540,0		
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	486,0	540,0	2 349,0	16 200,0
Среднее значение за период	48,6	54,0	234,9	1 620,0

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	433	113	698	433

11

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

а так же салаты из свежих помидор и огурцов.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания ( № рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г - 284 страницы.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739249

Владелец Мигунова Инна Николаевна

Действителен с 13.12.2024 по 13.12.2025