

Заведующий: *Елена Т. Васильева*



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



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

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1
	200	7,4	7,9	39,1	271,8	ТТК№-189
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	416	10,8	12,0	52,2	360,0	

II Завтрак

Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0	

Обед

Итого за прием пищи:	50	0,4	0,0	0,9	6,5	ТТК№-17
"ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	200	1,4	3,7	7,0	88,0	ТТК№-67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	80	9,7	12,9	11,3	176,4	ТТК№-268
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	720	18,9	21,0	91,4	630,0	

Уплотненный подник

Итого за прием пищи:	200	10,6	14,3	21,5	249,5	ТТК№-304
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,7	0,3	24,4	103,0	441
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТК№-479
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	0,4	0,4	9,8	47,0	9.1.2.6
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	550	16,2	18,0	78,3	540,0	
Итого за прием пищи:		48,6	54,0	234,9	1 620,0	
Всего за день:	1					

2 день

2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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				
II Завтрак									
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				
Обед									
*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				
Уплотненный полдник									
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				
Итого за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0				

3 день

Прием пищи, наименование блюда

3 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак							
			30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
			50	1,0	1,8	3,0	22,7	10	2012
			150	5,3	4,9	22,3	193,1	214	2008
			180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
			410	10,8	12,0	52,3	360,0		
		II Завтрак							
			120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435	
			120	2,7	3,0	13,0	90,0		
		Обед							
			50	1,0	2,6	3,9	41,5	40	2008
			200	1,4	2,1	13,2	66,0	ТТК№-65	
			70	8,5	11,8	20,3	230,0	ТТК№-259	
			130	5,0	3,7	29,2	175,4	ТТК№-181	
			180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
			20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
			20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
			670	18,9	21,0	91,3	630,0		
		Уплотненный полдник							
			200	9,3	13,5	25,3	285,2	ТТК№-206	
			180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436	
			20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
			70	5,5	4,3	38,7	190,8	ТТК№-249	
			470	16,2	18,0	78,3	540,0		
				48,6	54,0	234,9	1 620,0		
		Всего за день:							
		3							

4 День

		4 день																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
--	--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
II Завтрак							
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		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
РАССОЛЫШНИК 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		
Уплотненный полдник							
*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

6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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			
РЫБЛОКО 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				
II Завтрак									
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				
Обед									
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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			
ФРИКАДЕЛКИ 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				
Уплотненный полдник									
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

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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			
	410	10,8	12,0	52,2	360,0				
Итого за прием пищи:									
II Завтрак									
	120	2,7	3,0	13,0	90,0	ТТК№-435			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0				
Итого за прием пищи:									
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012		
РАССОЛЫНИК 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			
	670	18,9	21,0	91,4	630,0				
Итого за прием пищи:									
Уплотненный полдник									
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		
	560	16,2	18,0	78,3	540,0				
Итого за прием пищи:									
Всего за день:									
7									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ 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		
II Завтрак							
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		
Обед							
*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		
Уплотненный полдник							
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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
II Завтрак							
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		
Обед							
*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		
Уплотненный полдник							
*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		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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		
II Завтрак							
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		
Обед							
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		
Уплотненный полдник							
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	493
11				

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, 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 рецептов 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, рецептов 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.