

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания

А.В. Барабанщиков

2021

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 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 ТК№ |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | 189 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК № 038 |
| Итого за прием пищи: | 432 | 10,56 | 12,40 | 50,52 | 360,40 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | ТК№010 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | ТК№017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10/1 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | 85 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 142,00 | 268 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 322 |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | ТК№039 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№ 016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | ТК№012 |
| Итого за прием пищи: | 716 | 17,80 | 19,82 | 79,18 | 662,04 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 60 | 8,80 | 2,80 | 35,10 | 173,00 | 479 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 14,80 | 7,20 | 44,90 | 272,00 | |
| Всего за день: | | 43,76 | 40,02 | 189,40 | 1360,74 | |
| 2 день | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 205,00 | 189 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | TK№040 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,66 | 17,80 | 51,50 | 351,00 | |

II Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |

Обед

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | TK№ 014 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,20 | 5,20 | 6,60 | 121,00 | 82 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | 294 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | TK№041 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№003 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№ 004 |
| Итого за прием пищи: | 721 | 26,70 | 27,19 | 66,60 | 651,30 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| КЕФИР | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 70 | 2,80 | 6,40 | 0,40 | 222,00 | 477 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,80 | 9,70 | 8,40 | 284,00 | |
| Всего за день: | | 48,12 | 54,93 | 144,30 | 1364,30 | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 21,10 | 28,20 | 34,40 | 342,00 | |

II Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | TK№ 006 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | |

Обед

| | | | | | | |
|---|------------|------|-------|------|--------|-----|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | к/к |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1 | 5,5 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | 67 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 21,1 | 21,30 | 4,90 | 176,90 | 277 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 5,90 | 33,00 | 248,00 | 181 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,09 | 0,04 | 8,20 | 34,10 | 393 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№ 003 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№ 004 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 36,39 | 36,06 | 68,90 | 651,30 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,32 | 7,10 | 28,80 | 180,30 | 467 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 3,6 | 2,00 | 8,40 | 80,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 7,92 | 9,1 | 37,2 | 260,3 | |
| Всего за день: | | 66,94 | 73,89 | 161,50 | 1349,60 | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208,00 | 189 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | TK№043 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,12 | 15,50 | 50,00 | 377,00 | |

II Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,80 | 7,60 | 6,00 | 96,00 | 43 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | 57 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10,10 | 5,30 | 20,10 | 165,00 | 269 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,50 | 2,00 | 9,80 | 67,00 | 129 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | TK№035 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№ 016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | TK№021 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 22,58 | 24,15 | 78,10 | 620,00 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,04 | 4,00 | 34,70 | 146,00 | TK№018 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | TK№ 052 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,90 | 4,00 | 9,80 | 99,00 | 434 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 9,74 | 8,20 | 52,00 | 283,00 | |
| Всего за день: | | 46,40 | 48,09 | 197,90 | 1358,00 | |

5 день

| | | Пищевые вещества | | | Энергети- | TK№ |
|--|--|------------------|--|--|-----------|-----|
| | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | энергетическая ценность, ккал | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,30 | 92,00 | 3 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 3,50 | 3,30 | 24,70 | 173,00 | 190 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | TK№026 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11,22 | 15,30 | 51,60 | 342,00 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | TK№002 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 1,50 | 45,60 | 33 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 90,00 | 83/121 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 8,40 | 12,00 | 13,30 | 269,00 | 291 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 37,30 | 354 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,36 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | TK№044 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№ 016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | TK№ 021 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,64 | 20,25 | 60,80 | 660,90 | |
| Полдник | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 60 | 2,06 | 9,70 | 41,10 | 195,00 | 249 |
| КЕФИР | 200 | 6,00 | 3,30 | 8,00 | 62,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8,06 | 13 | 49,1 | 257,00 | |
| Всего за день: | | 38,52 | 49,05 | 177,00 | 1330,40 | |
| 6 день | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4,60 | 6,30 | 18,30 | 190,00 | 189 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 8,80 | 10,80 | 46,80 | 342,00 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | TK№ 015 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/15 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 164,00 | 81 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | 263 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2,94 | 4,94 | 12,10 | 107,50 | 338 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,70 | 105,40 | TK№042 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№ 016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | TK№ 021 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 19,14 | 26,61 | 87,50 | 662,20 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 185,00 | TK№018 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | TK№038 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№005 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 6,72 | 7,50 | 56,22 | 277,50 | |
| Всего за день: | | 35,62 | 45,15 | 208,32 | 1359,70 | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | TK№043 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,94 | 31,00 | 28,50 | 358,50 | |

II Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------|
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | TK№ 002 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,30 | 40 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5 | 4,50 | 4,00 | 159,00 | 76 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 13,1 | 2,75 | 10,90 | 120,20 | 305 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,60 | 15,60 | 121,80 | 324 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | TK№045 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0,9 | 0,20 | 8,50 | 40,80 | TK№ 007 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | TK№012 |
| Итого за прием пищи: | 705 | 24,23 | 13,70 | 60,24 | 637,50 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,40 | 9,80 | 99,00 | 434 |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 65 | 9,50 | 3,00 | 38,00 | 187,00 | 479 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 15,50 | 7,40 | 47,80 | 286,00 | |

| | | | | | |
|----------------|-------|-------|--------|---------|--|
| Всего за день: | 64,27 | 52,60 | 152,04 | 1352,50 | |
|----------------|-------|-------|--------|---------|--|

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,08 | 8,20 | 27,40 | 208,00 | 189 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | TK№040 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,67 | 17,90 | 51,00 | 354,00 | |

II Завтрак

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |

Обед

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | TK№ 015 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1 | 6,00 | 4,40 | 16,00 | 159,90 | 77 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,20 | 172,80 | 34 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,10 | 344 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 68,40 | TK№046 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | TK№012 |
| Итого за прием пищи: | 721 | 29,90 | 19,94 | 76,80 | 636,60 | |

Полдник

| | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| ПРЯНИК | 60 | 3,60 | 2,80 | 45,00 | 148,00 | TK№019 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | TK№035 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | TK№ 052 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№005 |
| Итого за прием пищи: | 446 | 7,20 | 5,50 | 65,40 | 276,50 | |
| Всего за день: | | 50,73 | 43,58 | 211,00 | 1345,10 | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |

Завтрак

| | | | | | | |
|---|-----|------|------|-------|--------|--------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 190 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 |

| Итого за прием пищи: | 415 | 10,90 | 14,20 | 52,90 | 363,00 | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|---------|
| II Завтрак | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | TK№006 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,53 | 0,53 | 21,00 | 96,00 | |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | TK№017 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 1,60 | 4,90 | 18,30 | 171,00 | 57 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 14,70 | 0,50 | 0,00 | 175,30 | 228 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | 354 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | 321 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | TK№038 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№016 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | TK№012 |
| Итого за прием пищи: | 757 | 21,80 | 12,00 | 60,50 | 603,00 | |
| Полдник | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,8 | 5,00 | 8,40 | 101,00 | 401 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 65 | 3,03 | 7,80 | 31,50 | 180,00 | 456 |
| Итого за прием пищи: | 265 | 8,83 | 12,8 | 39,9 | 281,00 | |
| Всего за день: | | 43,06 | 39,53 | 174,30 | 1343,00 | |
| 10 день | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 4,32 | 5,50 | 9,30 | 82,70 | 1 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 225,00 | 189 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | TK№035 |
| Итого за прием пищи: | 431 | 9,39 | 13,60 | 45,60 | 341,70 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 4,00 | 45,60 | 33 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 154,20 | 73 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | 310 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 205 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | TK№047 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | TK№ 003 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | TK№ 021 |
| Итого за прием пищи: | 725 | 23,90 | 18,79 | 86,82 | 642,10 | |
| Полдник | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 3,30 | 0,30 | 8,00 | 62,00 | 435 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 70 | 5,04 | 2,94 | 37,24 | 221,00 | 464 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--|
| Итого за прием пищи: | 270 | 8,34 | 3,24 | 45,24 | 283,00 | |
| Всего за день: | | 42,59 | 35,87 | 195,46 | 1344,80 | |
| | | | | | | |

| ДНИ | | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал.г |
|----------------------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Всего за 1 день: | | 43,76 | 40,02 | 189,40 | 1360,74 |
| Всего за 2 день: | | 48,12 | 54,93 | 144,30 | 1364,30 |
| Всего за 3 день: | | 66,94 | 73,89 | 161,50 | 1349,60 |
| Всего за 4 день: | | 45,64 | 47,09 | 189,20 | 1360,00 |
| Всего за 5 день: | | 38,52 | 49,05 | 177,00 | 1330,40 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | | 242,98 | 264,98 | 861,40 | 6765,04 |
| В среднем за 1 день | | 48,60 | 53,00 | 172,28 | 1353,01 |
| Всего 6 за день: | | 35,62 | 45,15 | 208,32 | 1359,70 |
| Всего за 7 день: | | 64,27 | 52,60 | 152,04 | 1352,50 |
| Всего за 8 день: | | 50,73 | 43,58 | 211,00 | 1354,30 |
| Всего за 9 день: | | 43,06 | 39,53 | 174,30 | 1343,00 |
| Всего за 10 день: | | 42,59 | 35,87 | 195,46 | 1344,80 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | | 236,27 | 216,73 | 941,12 | 6754,30 |
| В среднем за 1 день | | 47,25 | 43,35 | 188,22 | 1350,86 |

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Сад 10 часов)

| № п/п | Наименование продовольственных товаров | Кол-во, кг |
|--------------|--|-------------------|
| 1. | Бананы свежие | 0,286 |
| 2. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | 0,484 |
| 3. | Ванилин | 0,00007 |
| 4. | Варенье стерилизованное | 0,015 |
| 5. | Виноград сушеный «Изюм | 0,018 |
| 6. | Горох шлифованный целый | 0,014 |
| 7. | Горошек зеленый консервы в/с | 0,185 |
| 8. | Груши свежие | 0,375 |
| 9. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | 0,033 |
| 10. | Дрожжи хлебопекарные сухие | 0,004 |
| 11. | Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте | 0,200 |
| 12. | Какао-порошок | 0,005 |
| 13. | Капуста белокочанная свежая | 0,222 |
| 14. | Картофель продовольственный | 1,323 |
| 15. | Кефир 2,5% жирности | 0,621 |
| 16. | Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат) | 0,022 |
| 17. | Кислота лимонная пищевая | 0,001 |
| 18. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | 0,007 |
| 19. | Крахмал картофельный | 0,007 |
| 20. | Крупа ячменная перловая | 0,004 |
| 21. | Крупа гречневая ядрица | 0,060 |
| 22. | Крупа пшеничная "Полтавская" | 0,040 |
| 23. | Фрукты сушеные (курага) | 0,019 |
| 24. | Лимоны свежие, в/с | 0,035 |
| 25. | Лук зелёный свежий | 0,010 |
| 26. | Лук репчатый свежий | 0,177 |
| 27. | Макаронные изделия, группа А, в/с | 0,058 |
| 28. | Мандарины свежие, в/с | 0,270 |
| 29. | Манная крупа | 0,060 |
| 30. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное | 0,082 |
| 31. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | 0,211 |
| 32. | Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности | 2,512 |
| 33. | Морковь свежая столовая | 0,346 |
| 34. | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | 0,292 |
| 35. | Мясо говядины б/к (лопатка) | 0,358 |
| 36. | Огурцы соленые зеленцы | 0,123 |
| 37. | Огурцы свежие | 0,158 |
| 38. | Петрушка свежая (зелень) | 0,006 |
| 39. | Печень говяжья замороженная | 0,245 |
| 40. | Печенье сахарное в ассортименте | 0,090 |
| 41. | Плоды шиповника сушеные | 0,018 |
| 42. | Пряники заварные глазированные без начинки | 0,060 |
| 43. | Пшено шлифованное | 0,049 |

| | | |
|-----|---|-------|
| 44. | Репа свежая столовая | 0,056 |
| 45. | Рис шлифованный | 0,095 |
| 46. | Ряженка 4,0% жирности | 0,412 |
| 47. | Сахар белый кристаллический | 0,194 |
| 48. | Свекла свежая столовая | 0,401 |
| 49. | Сметана 15% жирности | 0,087 |
| 50. | Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,180 |
| 51. | Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,720 |
| 52. | Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет) | 0,180 |
| 53. | Соль пищевая йодированная | 0,023 |
| 54. | Сухари панировочные | 0,01 |
| 55. | Сыр полутвердый | 0,024 |
| 56. | Творог 5 % жирности | 0,052 |
| 57. | Томатное пюре | 0,014 |
| 58. | Томаты свежие | 0,051 |
| 59. | Филе Горбуши мороженое, высшая категория | 0,114 |
| 60. | Филе Трески мороженое, высшая категория | 0,177 |
| 61. | Филе птицы (полуфабрикат) | 0,144 |
| 62. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 0,215 |
| 63. | Хлопья овсяные «Геркулес» | 0,030 |
| 64. | Чай черный байховый крупнолистовой | 0,004 |
| 65. | Яблоки свежие | 0,252 |
| 66. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | 8,0 |