



АО «Комбинат питания НЕВА»  
ОГРН 5067847016738  
ИНН 7839335160  
КПП 781001001  
196158, г. Санкт-Петербург,  
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ №14

И.С. Семенова



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО "Комбинат питания НЕВА"  
С.Н. Филиппов  
2025г

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| 1 день                                                          |           |                  |         |             |                                  |           |             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Сборник   |             |
|                                                                 |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | ТК№       | Год издания |
| Завтрак                                                         |           |                  |         |             |                                  |           |             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                              | 30        | 3,24             | 4,10    | 7,00        | 62,00                            | 1         | 2012        |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                     | 200       | 7,00             | 8,00    | 34,40       | 258,80                           | ТТК№4.33  |             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                   | 180/6/7   | 0,12             | 0,00    | 8,52        | 36,00                            | ТТК№13.29 |             |
| Итого за прием пищи:                                            | 423       | 10,36            | 12,10   | 49,92       | 356,80                           |           |             |
| II Завтрак                                                      |           |                  |         |             |                                  |           |             |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                                 | 180       | 2,60             | 3,00    | 12,72       | 88,20                            | ТТК№16.8  |             |
| Итого за прием пищи:                                            | 180       | 2,60             | 3,00    | 12,72       | 88,20                            |           |             |
| Обед                                                            |           |                  |         |             |                                  |           |             |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                 | 50        | 0,38             | 0,00    | 0,90        | 6,50                             | ТТК№1.62  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И<br>ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200       | 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<br>МОРКОВЬЮ                                 | 150       | 3,00             | 4,80    | 19,50       | 134,30                           | 322       | 2012        |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                | 180       | 0,12             | 0,12    | 23,60       | 96,84                            | ТТК№13.30 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 25        | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                            | ТТК№15.9  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                               | 20        | 1,50             | 0,60    | 10,30       | 52,40                            | ТТК№15.10 |             |
| Итого за прием пищи:                                            | 705       | 18,95            | 21,05   | 87,53       | 639,67                           |           |             |

| Уплотненный полдник                 |     |       |       |        |         |           |      |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200 | 9,35  | 14,10 | 18,20  | 234,30  | 304       | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 15  | 1,00  | 0,12  | 6,40   | 31,00   | ТТК№15.7  |      |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА      | 180 | 0,60  | 0,24  | 22,00  | 93,00   | ТТК№13.31 |      |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                 | 45  | 5,19  | 3,98  | 28,45  | 152,0   | ТТК№14.19 |      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 100 | 0,42  | 0,40  | 7,10   | 39,50   | 368       | 2012 |
| Итого за прием пищи:                | 540 | 16,56 | 18,84 | 82,15  | 549,80  |           |      |
| Всего за день:                      |     | 48,47 | 54,99 | 232,32 | 1634,47 |           |      |

| 2 день                                                           |                 |                  |         |             |                                     |           |             |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | ТК№       | Год издания |
|                                                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |           |             |
| Завтрак                                                          |                 |                  |         |             |                                     |           |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                | 30              | 3,39             | 6,90    | 10,00       | 69,00                               | ТТК№1.58  |             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                        | 200             | 3,70             | 3,60    | 27,56       | 197,28                              | ТТК№4.34  |             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                    | 180             | 3,20             | 1,80    | 13,60       | 77,00                               | ТТК№13.16 |             |
| Итого за прием пищи:                                             | 410             | 10,29            | 12,30   | 51,16       | 343,28                              |           |             |
| II Завтрак                                                       |                 |                  |         |             |                                     |           |             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                   | 180             | 0,9              | 0,24    | 7,2         | 61,4                                | ТТК№13.18 |             |
| ПРЯНИК                                                           | 35              | 1,80             | 2,85    | 6,03        | 28,00                               | ТТК№12.16 |             |
| Итого за прием пищи:                                             | 35              | 2,70             | 3,09    | 13,23       | 89,40                               |           |             |
| Обед                                                             |                 |                  |         |             |                                     |           |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                   | 50              | 0,60             | 0,10    | 1,90        | 12,00                               | ТТК№1.63  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ,<br>ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200             | 4,10             | 5,10    | 16,60       | 112,50                              | 82        | 2012        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>РИСОМ                                   | 200             | 11,50            | 15,30   | 33,40       | 355,00                              | 294       | 2012        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                                 | 180             | 0,36             | 0,00    | 24,00       | 98,60                               | ТТК№13.32 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15              | 1,00             | 0,12    | 6,40        | 31,00                               | ТТК№15.7  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                | 20              | 1,50             | 0,60    | 10,30       | 52,40                               | ТТК№15.10 |             |
| Итого за прием пищи:                                             | 665             | 19,06            | 21,22   | 92,60       | 661,50                              |           |             |
| Уплотненный полдник                                              |                 |                  |         |             |                                     |           |             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В<br>МОЛОКЕ                                    | 70              | 12,31            | 1,46    | 0,30        | 151,40                              | 246       | 2012        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                | 130             | 1,05             | 5,63    | 22,70       | 119,40                              | ТТК№3.6   |             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                           | 180             | 0,12             | 0,12    | 21,72       | 88,20                               | ТТК№13.33 |             |

|                                     |     |       |       |        |         |           |  |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|--|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 15  | 1,00  | 0,12  | 6,40   | 31,00   | ТТК№15.7  |  |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                     | 100 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00   | ТТК№17.5  |  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                    | 50  | 2,30  | 11,20 | 24,81  | 130,00  | ТТК№14.23 |  |
| Итого за прием пищи:                | 545 | 16,78 | 18,53 | 75,93  | 520,00  |           |  |
| Всего за день:                      |     | 48,83 | 55,14 | 232,92 | 1614,18 |           |  |

| 3 день                                          |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | TK№       | Год издания |
|                                                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          |           |             |
| Завтрак                                         |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30              | 1,40             | 2,10    | 16,50       | 68,00                                    | ТТК№1.60  |             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50              | 1,98             | 2,80    | 4,00        | 45,76                                    | 10        | 2012        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 150             | 4,50             | 5,10    | 21,30       | 149,00                                   | ТТК№6.3   |             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                   | 180             | 2,80             | 2,40    | 12,70       | 84,00                                    | ТТК№13.24 |             |
| Итого за прием пищи:                            | 410             | 10,68            | 12,40   | 54,50       | 346,76                                   |           |             |

| II Завтрак                                                    |        |       |       |        |         |           |      |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| КЕФИР                                                         | 180    | 2,68  | 2,89  | 12,97  | 88,10   | ТТК№13.34 |      |
| Итого за прием пищи:                                          | 180    | 2,68  | 2,89  | 12,97  | 88,10   |           |      |
| Обед                                                          |        |       |       |        |         |           |      |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                 | 50     | 0,40  | 0,00  | 1,30   | 7,00    | ТТК№1.64  |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200    | 3,20  | 6,20  | 7,30   | 101,85  | 67        | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 80     | 6,10  | 8,10  | 24,90  | 186,90  | 277       | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130    | 7,20  | 5,90  | 33,00  | 240,00  | ТТК№4.35  |      |
| 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   | ТТК№15.7  |      |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15     | 1,10  | 0,50  | 7,70   | 39,30   | ТТК№15.8  |      |
| Итого за прием пищи:                                          | 685    | 19,09 | 20,86 | 88,80  | 640,15  |           |      |
| Уплотненный полдник                                           |        |       |       |        |         |           |      |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                               | 200    | 9,50  | 11,10 | 31,30  | 240,54  | 298       | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180    | 0,12  | 0,01  | 12,60  | 64,80   | ТТК№13.35 |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25     | 1,63  | 0,20  | 10,63  | 51,63   | ТТК№15.9  |      |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                              | 60     | 3,80  | 7,10  | 19,85  | 162,00  | ТТК№14.18 |      |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                  | 100    | 0,49  | 0,38  | 7,56   | 40,12   | ТТК№17.6  |      |
| Итого за прием пищи:                                          | 565    | 15,54 | 18,79 | 81,94  | 559,09  |           |      |
| Всего за день:                                                |        | 47,99 | 54,94 | 238,21 | 1634,10 |           |      |

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | ТК№       | 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          | 4,10             | 5,20    | 27,00       | 199,30                        | ТТК№4.36  |             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,80             | 3,20    | 15,60       | 107,00                        | ТТК№13.26 |             |
| Итого за прием пищи:                               | 410          | 11,14            | 12,50   | 49,60       | 368,30                        |           |             |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |           |             |
| РЯЖЕНКА                                            | 180          | 2,63             | 2,94    | 12,78       | 87,60                         | ТТК№16.10 |             |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 2,63             | 2,94    | 12,78       | 87,60                         |           |             |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |           |             |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50           | 0,80             | 7,60    | 6,00        | 96,00                         | ТТК№1.65  |             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200          | 5,10             | 5,40    | 14,65       | 139,60                        | 57        | 2012        |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80           | 7,10             | 5,30    | 20,10       | 165,00                        | 269       | 2012        |
| РИС С ОВОЩАМИ                                      | 150          | 2,19             | 2,33    | 18,21       | 87,42                         | ТТК№4.37  |             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,40        | 34,00                         | ТТК№13.36 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                         | ТТК№15.9  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90       | 66,00                         | ТТК№15.12 |             |
| Итого за прием пищи:                               | 710          | 18,70            | 21,58   | 90,89       | 639,65                        |           |             |
| Уплотненный полдник                                |              |                  |         |             |                               |           |             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 150          | 12,50            | 14,20   | 33,80       | 308,82                        | ТТК№7.10  |             |

|                                   |     |       |       |        |         |           |      |
|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА     | 180 | 0,18  | 0,09  | 23,60  | 97,50   | ТТК№13.37 |      |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                     | 100 | 0,42  | 0,40  | 7,10   | 39,50   | 368       | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В<br>АССРТИМЕНТЕ | 20  | 2,80  | 3,60  | 17,00  | 101,00  | ТТК№12.13 |      |
| Итого за прием пищи:              | 450 | 15,90 | 18,29 | 81,50  | 546,82  |           |      |
| Всего за день:                    |     | 48,37 | 55,31 | 234,77 | 1642,37 |           |      |

| 5 день                                          |              |                  |         |             |                               |                         |             |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | TKN <sub>2</sub>        | Год издания |
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                         |             |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30           | 1,40             | 2,10    | 16,50       | 68,00                         | TTKN <sub>2</sub> 1.60  |             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200          | 6,20             | 7,50    | 24,10       | 206,10                        | TTKN <sub>2</sub> 4.13  |             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 3,20             | 2,80    | 13,60       | 77,00                         | TTKN <sub>2</sub> 13.16 |             |
| Итого за прием пищи:                            | 410          | 10,80            | 12,40   | 54,20       | 351,10                        |                         |             |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                 | 180          | 2,60             | 3,00    | 12,72       | 88,20                         | TTKN <sub>2</sub> 16.8  |             |
| Итого за прием пищи:                            | 180          | 2,60             | 3,00    | 12,72       | 88,20                         |                         |             |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 50           | 0,80             | 2,90    | 1,50        | 45,60                         | 33                      | 2012        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ         | 200          | 5,10             | 2,40    | 12,50       | 87,50                         | 83                      | 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    | 24,00       | 98,60                         | TTKN <sub>2</sub> 13.32 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                         | TTKN <sub>2</sub> 15.9  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90       | 66,00                         | TTKN <sub>2</sub> 15.12 |             |
| Итого за прием пищи:                            | 730          | 19,17            | 20,25   | 87,83       | 655,63                        |                         |             |
| Уплотненный полдник                             |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,60             | 0,10    | 1,90        | 12,00                         | TTKN <sub>2</sub> 1.63  |             |
| 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                         | TTKN <sub>2</sub> 13.29 |             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 70           | 2,40             | 11,00   | 40,50       | 227,50                        | 249                     | 2014        |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                 | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50        | 38,00                         | TTKN <sub>2</sub> 17.5  |             |
| Итого за прием пищи:                            | 563          | 16,72            | 18,70   | 81,52       | 553,30                        |                         |             |
| Всего за день:                                  |              | 49,29            | 54,35   | 236,27      | 1648,23                       |                         |             |
| 6 день                                          |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | TKN <sub>2</sub>        | Год издания |
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                         |             |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30           | 1,40             | 2,10    | 15,80       | 68,00                         | TTKN <sub>2</sub> 1.60  |             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ          | 180          | 6,40             | 7,02    | 19,14       | 181,10                        | TTKN <sub>2</sub> 4.38  |             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 180          | 2,80             | 2,40    | 12,70       | 84,00                         | TTKN <sub>2</sub> 13.24 |             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                   | 100          | 0,42             | 0,40    | 7,10        | 39,50                         | 368                     | 2012        |
| Итого за прием пищи:                            | 490          | 11,02            | 11,92   | 54,74       | 372,60                        |                         |             |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                  | 180          | 0,9              | 0,24    | 7,2         | 61,4                          | TTKN <sub>2</sub> 13.18 |             |
| ПРЯНИК                                          | 35           | 1,80             | 2,85    | 6,03        | 28,00                         | TTKN <sub>2</sub> 12.16 |             |
| Итого за прием пищи:                            | 35           | 2,70             | 3,09    | 13,23       | 89,40                         |                         |             |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |                         |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                   | 50           | 0,40             | 0,00    | 1,30        | 7,00                          | TTKN <sub>2</sub> 1.64  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ           | 200          | 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                         | TTKN <sub>2</sub> 3.7   |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                 | 180          | 0,12             | 0,12    | 22,70       | 105,40                        | TTKN <sub>2</sub> 13.38 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                         | TTKN <sub>2</sub> 15.9  |             |

|                                                 |     |       |       |        |         |           |      |
|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25  | 1,88  | 0,75  | 12,90  | 66,00   | ТТК№15.12 |      |
| Итого за прием пищи:                            | 690 | 18,47 | 21,77 | 89,53  | 619,83  |           |      |
| Уплотненный полдник                             |     |       |       |        |         |           |      |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)                       | 70  | 9,10  | 7,80  | 15,60  | 218,30  | 282       | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ "ПО<br>ДОМАШНЕМУ" | 150 | 4,65  | 5,60  | 27,10  | 136,00  | ТТК№4.7   |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 15  | 1,00  | 0,12  | 6,40   | 31,00   | ТТК№15.7  |      |
| ВАФЛИ                                           | 40  | 1,24  | 4,73  | 24,17  | 123,17  | ТТК№12.11 |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180 | 0,00  | 0,00  | 8,40   | 34,00   | ТТК№13.36 |      |
| Итого за прием пищи:                            | 455 | 15,99 | 18,25 | 81,67  | 542,47  |           |      |
| Всего за день:                                  |     | 48,18 | 55,03 | 239,17 | 1624,30 |           |      |

| 7 день                                                |              |                  |         |             |                               |           |             |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | TK№       | Год издания |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |           |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |           |             |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ                              | 190          | 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                                       | 180          | 3,80             | 3,20    | 15,60       | 107,00                        | ТТК№13.26 |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 400          | 10,30            | 11,85   | 51,40       | 352,30                        |           |             |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |           |             |
| КЕФИР                                                 | 180          | 2,68             | 2,89    | 12,97       | 88,10                         | ТТК№13.34 |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 2,68             | 2,89    | 12,97       | 88,10                         |           |             |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                               |           |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                              | 50           | 0,43             | 0,05    | 3,94        | 41,30                         | 40        | 2012        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ       | 200          | 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                        | ТТК№13.39 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                         | ТТК№15.9  |             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90       | 66,00                         | ТТК№15.12 |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 700          | 18,74            | 20,30   | 87,07       | 658,93                        |           |             |
| Уплотненный полдник                                   |              |                  |         |             |                               |           |             |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                          | 40           | 5,1              | 4,60    | 0,30        | 63,00                         | 213       | 2008        |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                  | 150          | 3,19             | 2,33    | 15,21       | 103,00                        | ТТК№3.8   |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                         | ТТК№15.9  |             |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССРТИМЕНТЕ                        | 50           | 3,80             | 9,60    | 40,20       | 223,00                        | ТТК№12.4  |             |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 180/15       | 0,09             | 0,04    | 8,20        | 34,10                         | 392       | 2012        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                          | 100          | 0,49             | 0,38    | 7,56        | 40,12                         | ТТК№17.6  |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 560          | 15,70            | 17,15   | 82,10       | 514,85                        |           |             |
| Всего за день:                                        |              | 47,42            | 52,19   | 233,54      | 1614,18                       |           |             |
| 8 день                                                |              |                  |         |             |                               |           |             |
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | TK№       | Год издания |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |           |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |           |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,39             | 6,90    | 10,00       | 69,00                         | ТТК№1.58  |             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 190/5        | 3,90             | 2,80    | 26,30       | 196,20                        | ТТК№4.39  |             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180          | 3,20             | 2,80    | 13,60       | 77,00                         | ТТК№13.16 |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 405          | 10,49            | 12,50   | 49,90       | 342,20                        |           |             |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |           |             |
| РЯЖЕНКА                                               | 180          | 2,63             | 2,94    | 12,78       | 87,60                         | ТТК№16.10 |             |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 2,63             | 2,94    | 12,78       | 87,60                         |           |             |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                               |           |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 50           | 0,40             | 0,00    | 1,30        | 7,00                          | ТТК№1.64  |             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200          | 2,10             | 4,00    | 16,00       | 135,80                        | 77        | 2012        |

|                                                        |     |       |       |        |         |           |           |
|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|-----------|
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С<br>МОРКОВЬЮ                         | 80  | 10,47 | 9,10  | 7,20   | 164,00  | ТТК№9.37  |           |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)                             | 150 | 2,40  | 6,90  | 13,40  | 125,10  | 344       | 2012      |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА                          | 180 | 0,18  | 0,09  | 23,60  | 97,50   | ТТК№13.37 |           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 30  | 2,04  | 0,24  | 12,72  | 61,20   | ТТК№15.13 |           |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 25  | 1,88  | 0,75  | 12,90  | 66,00   | ТТК№15.12 |           |
| Итого за прием пищи:                                   | 715 | 19,47 | 21,08 | 87,12  | 656,60  |           |           |
| Уплотненный полдник                                    |     |       |       |        |         |           |           |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>СОУСОМ МОЛОЧНЫМ<br>(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   | ТТК№16.12 |           |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                          | 100 | 0,42  | 0,40  | 7,10   | 39,50   | 368       | 2012      |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                     | 45  | 2,45  | 3,40  | 17,30  | 115,80  | ТТК№14.21 |           |
| Итого за прием пищи:                                   | 495 | 16,67 | 18,41 | 76,70  | 550,60  |           |           |
| Всего за день:                                         |     | 49,26 | 54,93 | 226,50 | 1637,00 |           |           |

| 9 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 200          | 5,10             | 5,60    | 34,20       | 221,20                        | ТТК№4.40  |             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180          | 2,80             | 2,40    | 12,70       | 84,00                         | ТТК№13.24 |             |
| Итого за прием пищи:                    | 410          | 11,14            | 12,10   | 53,90       | 367,20                        |           |             |
| II Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |           |             |

|                                                    |         |       |       |        |         |           |      |
|----------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                    | 180     | 2,60  | 3,00  | 12,72  | 88,20   | ТТК№16.8  |      |
| Итого за прием пищи:                               | 180     | 2,60  | 3,00  | 12,72  | 88,20   |           |      |
| Обед                                               |         |       |       |        |         |           |      |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 50      | 0,38  | 0,00  | 0,90   | 6,50    | ТТК№1.62  |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200     | 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  | 321       | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7 | 0,12  | 0,00  | 8,52   | 36,00   | ТТК№13.29 |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25      | 1,63  | 0,20  | 10,63  | 51,63   | ТТК№15.9  |      |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20      | 1,50  | 0,60  | 10,30  | 52,40   | ТТК№15.10 |      |
| Итого за прием пищи:                               | 748     | 19,69 | 21,07 | 93,03  | 602,39  |           |      |
| Уплотненный полдник                                |         |       |       |        |         |           |      |
| 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   | ТТК№13.40 |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25      | 1,63  | 0,20  | 10,63  | 51,63   | ТТК№15.9  |      |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                | 60      | 3,80  | 4,85  | 13,64  | 117,60  | ТТК№14.9  |      |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100     | 0,97  | 0,83  | 4,90   | 51,30   | ТТК№17.7  |      |
| Итого за прием пищи:                               | 565     | 16,02 | 17,10 | 82,17  | 549,27  |           |      |
| Всего за день:                                     |         | 49,83 | 53,27 | 241,82 | 1607,06 |           |      |

| 10 день                                   |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
|-------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | ТК№       | Год издания |
|                                           |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          |           |             |
| Завтрак                                   |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                         | 30              | 3,39             | 6,90    | 10,00       | 69,00                                    | ТТК№1.58  |             |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200             | 7,05             | 5,41    | 35,70       | 239,80                                   | ТТК№4.41  |             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180             | 0,00             | 0,00    | 8,40        | 34,00                                    | ТТК№13.36 |             |
| Итого за прием пищи:                      | 410             | 10,44            | 12,31   | 54,10       | 342,80                                   |           |             |
| II Завтрак                                |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
| КЕФИР                                     | 180             | 2,68             | 2,89    | 12,97       | 88,10                                    | ТТК№13.34 |             |
| Итого за прием пищи:                      | 180             | 2,68             | 2,89    | 12,97       | 88,10                                    |           |             |
| Обед                                      |                 |                  |         |             |                                          |           |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                           | 50              | 0,80             | 2,90    | 4,00        | 45,60                                    | 33        | 2012        |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ      | 200             | 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<br>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                                    | ТТК№13.33 |             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25              | 1,63             | 0,20    | 10,63       | 51,63                                    | ТТК№15.9  |             |

|                                     |     |       |       |        |         |           |      |
|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|------|
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25  | 1,88  | 0,75  | 12,90  | 66,00   | ТТК№15.12 |      |
| Итого за прием пищи:                | 700 | 18,53 | 20,47 | 89,97  | 629,73  |           |      |
| Уплотненный полдник                 |     |       |       |        |         |           |      |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                       | 50  | 0,40  | 0,00  | 1,30   | 7,00    | ТТК№1.64  |      |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                 | 200 | 10,10 | 10,70 | 15,20  | 201,82  | 276       | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                    | 180 | 0,36  | 0,00  | 24,00  | 98,60   | ТТК№13.32 |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 25  | 1,63  | 0,20  | 10,63  | 51,63   | ТТК№15.9  |      |
| ГРУША СВЕЖАЯ                        | 100 | 0,49  | 0,38  | 7,56   | 40,12   | ТТК№17.6  |      |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                  | 50  | 3,80  | 7,10  | 22,80  | 143,65  | ТТК№14.24 |      |
| Итого за прием пищи:                | 605 | 16,78 | 18,38 | 81,49  | 542,82  |           |      |
| Всего за день:                      |     | 48,43 | 54,05 | 238,53 | 1603,45 |           |      |

| ДНИ                         |  | Б, г          | Ж,г           | У, г           | Э.Ц., ккал     |
|-----------------------------|--|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:            |  | 48,47         | 54,99         | 232,32         | 1634,47        |
| Всего за 2 день:            |  | 48,83         | 55,14         | 232,92         | 1614,18        |
| Всего за 3 день:            |  | 47,99         | 54,94         | 238,21         | 1634,10        |
| Всего за 4 день:            |  | 48,37         | 55,31         | 234,77         | 1642,37        |
| Всего за 5 день:            |  | 49,29         | 54,35         | 236,27         | 1648,23        |
| <b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>     |  | <b>242,95</b> | <b>274,73</b> | <b>1174,49</b> | <b>8173,35</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  |  | <b>48,59</b>  | <b>54,95</b>  | <b>234,90</b>  | <b>1634,67</b> |
| Всего за 6 день:            |  | 48,18         | 55,03         | 239,17         | 1624,30        |
| Всего за 7 день:            |  | 47,42         | 52,19         | 233,54         | 1614,18        |
| Всего за 8 день:            |  | 49,26         | 54,93         | 226,50         | 1637,00        |
| Всего за 9 день:            |  | 49,83         | 53,27         | 241,82         | 1607,06        |
| Всего за 10 день:           |  | 48,43         | 54,05         | 238,53         | 1603,45        |
| <b>ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ</b>     |  | <b>243,12</b> | <b>269,47</b> | <b>1179,56</b> | <b>8085,99</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  |  | <b>48,62</b>  | <b>53,89</b>  | <b>235,91</b>  | <b>1617,2</b>  |
| <b>В среднем за 10 дней</b> |  | <b>48,61</b>  | <b>54,42</b>  | <b>235,41</b>  | <b>1625,93</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 технико-технологических карт