

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник Управления
 социального питания
 А.В. Барабанщиков
 2021 г

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих с 24 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ с маслом сливочным	155	5,40	6,20	26,30	189,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК № 038	
Итого за прием пищи:	378	8,76	10,30	41,82	287,30		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,84	53,04	ТК № 010	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,84	53,04		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК № 009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	3,80	5,90	8,40	105,80	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	122,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК № 025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	ТК № 007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК № 012	
Итого за прием пищи:	581,00	15,02	17,12	66,50	514,30		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	200	11,70	5,30	36,55	218,20		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,10	1,20	5,80	69,70	308	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0,60	1,70	2,10	25,40	350	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,90	2,50	14,20	89,30	205	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,08	0,04	6,83	34,00	392	2012

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	TK № 007	
Итого за прием пищи:	420	15,58	5,64	37,43	259,20		
2 ужин							
КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		44,34	36,04	163,59	1378,54		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	138,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	TK № 040	
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,50	284,00		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	80,00	TK № 006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	80,00		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	TK № 001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	TK № 027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK № 012	
Итого за прием пищи:	551	22,00	22,10	61,20	488,50		
Полдник							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	144,00	477	2008
Итого за прием пищи:	200	2,80	4,80	38,90	209,00		
Ужин							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	246	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,10	3,40	17,30	79,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	TK № 054	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	400	13,80	9,67	57,80	293,30		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,50	6,30	60,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,70	1,50	6,30	60,00		
Всего за день:		53,19	53,37	229,70	1414,80		
3 день							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК № 028	
Итого за прием пищи:	360	17,40	22,80	32,60	295,30		
II Завтрак							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	0,98	0,38	13,85	63,60	ТК№052	
Итого за прием пищи:	120	0,98	0,38	13,85	63,60		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,00	1,00	5,60	ТК № 011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,2	6,30	5,70	98,10	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,20	3,50	134,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,78	26,80	174,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК № 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК № 004	
Итого за прием пищи:	659	27,58	26,94	57,93	510,00		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,90	24,00	150,30	467,00	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	ТК № 034	
Итого за прием пищи:	200	3,60	5,90	39,00	207,30		
Ужин							
СЫР (ПОРЦИОННО)	10	2,3	3,00	0,00	22,00	14	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	14,00	14,00	12,10	102,40	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	14,10	54,00	ТК №037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,80	12,80	65,50	ТК№021	
Итого за прием пищи:	380	17,60	15,01	49,60	294,90		
2 ужин							
БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		54,06	58,52	149,38	1417,60		
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 М С	155	4,20	5,60	18,70	142,10	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK № 029	
Итого за прием пищи:	365	11,24	12,90	41,30	311,10		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,50	6,20	7,70	105,70	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,00	152,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK № 038	
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:	570	19,42	19,82	62,92	494,30		
Полдник							
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK № 005	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,02	20,80	85,00	TK № 033	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,52	2,00	17,30	58,20	TK № 008	
Итого за прием пищи:	270	4,62	4,52	42,60	199,70		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	24,00	12,30	21,70	120,80	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	35,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	400	32,00	19,10	45,70	294,00		
2 ужин							
КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		72,58	59,04	213,32	1410,60		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK № 026	
Итого за прием пищи:	360	9,19	12,20	42,10	274,00		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,40	12,40	56,40	TK № 002	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,40	12,40	56,40		
Обед							

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	1,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,80	9,40	67,40	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	9,00	10,00	204,00	291	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	42,00	TK № 031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	50,50	TK№021	
Итого за прием пищи:	595	19,00	18,60	50,10	514,40		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,10	34,00	134,00	249	2014
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	2,5	8,3	48,8	199,00		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	TK 3 001	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,10	1,20	5,80	69,70	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,90	2,50	14,20	89,30	205	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038	
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:	443	16,82	4,42	44,52	277,30		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,50	6,30	60,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,7	1,50	6,30	60,00		
Всего за день:		50,69	45,42	204,22	1381,10		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK № 028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK № 011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	140,10	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	263/350	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	TK № 032	
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:	560	13,30	16,32	62,70	494,20		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,52	2,00	17,30	58,20	TK № 008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,09	0,04	8,30	34,10	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK № 005	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,84	53,04	TK № 010	
Итого за прием пищи:	400	4,89	5,02	41,94	201,84		
Ужин							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯД	50	8,90	9,00	7,30	66,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,50	2,20	17,00	77,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	70,00	TK№051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK № 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,80	0,80	12,80	50,50	TK№021	
Итого за прием пищи:	400	14,32	12,24	65,20	294,50		
2 ужин							
БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		45,43	45,48	232,84	1396,04		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK № 029	
Итого за прием пищи:	360	20,24	25,60	26,70	312,30		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,40	12,40	56,40	TK № 002	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,40	12,40	56,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	2,4	5,60	15,60	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TK № 033	
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:	565	20,96	14,40	62,48	500,60		
Полдник							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	14,10	56,00	TK № 037	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	200	7,40	2,31	43,35	200,00		
Ужин							
ФРИКАЛЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,3	7,40	3,30	91,00	292	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2,00	9,80	99,10	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	TK№035	
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:	406	11,60	10,02	35,60	294,00		
2 ужин							
КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		65,18	55,23	186,53	1409,80		
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	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,50	6,00	20,00	142,10	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK № 026	
Итого за прием пищи:	365	11,09	15,70	43,60	288,10		
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK № 011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,50	3,30	11,90	96,10	77	201
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	16,00	6,90	6,30	127,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	TK № 034	
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:	595	26,40	17,90	68,50	514,20		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	25	3,50	4,50	18,60	110,00	TK № 008	

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	14,10	54,00	TK№ 037	
ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK № 005	
Итого за прием пищи:	275	6,40	7,01	37,20	220,50		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	24,00	12,30	21,70	120,80	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	35,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	400	32,00	19,10	45,70	294,00		
2 ужин							
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,50	6,30	60,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,7	1,50	6,30	60,00		
Всего за день:		79,39	61,41	216,10	1441,80		
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 ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С М СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK № 028	
Итого за прием пищи:	365	11,04	13,80	38,00	274,00		
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	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TK № 009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	12,80	0,50	0,00	162,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,10	0,00	7,10	29,00	TK № 024	
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:	593,5	21,40	12,20	41,50	481,00		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6,00	24,20	134,00	451	2008
Итого за прием пищи:	200	3,1	6,2	39	199,00		
Ужин							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	116,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	TK № 036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	400	17,32	15,22	52,84	294,50		
2 ужин							
БИОКЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	2,50	6,00	46,50		
Всего за день:		37,49	38,25	156,84	1391,00		
10 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	3,80	6,10	20,90	190,10	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	34,90	280,10		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
Обед							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	63,00	213	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,50	4,30	1,50	73,30	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,90	2,50	14,20	89,30	205	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,02	20,80	85,00	TK № 033	
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:	605	23,60	19,84	63,90	514,80		
Полдник							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,60	0,24	22,00	43,00	TK № 054	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,60	8,52	30,00	170,80	464	2008
Итого за прием пищи:	240	5,20	8,76	52,00	213,80		
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,25	7,00	TK № 011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	158,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	50,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	405	19,94	16,70	53,75	266,00		
2 ужин							
КЕФИР	150	2,50	0,20	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	150	2,50	0,20	6,00	46,50		
Всего за день:		59,08	55,90	225,35	1386,20		

ДНИ	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	44,34	36,04	163,59	1378,54
Всего за 2 день:	53,19	53,37	229,7	1414,8
Всего за 3 день:	54,06	58,52	149,38	1417,6
Всего за 4 день:	72,58	59,04	213,32	1410,6
Всего за 5 день:	51,14	46,62	206,02	1446,5
Всего за 1-ю неделю	275,31	253,59	962,01	7068,04
В среднем за 1 день	55,062	50,718	192,402	1400,00
Всего 6 за день:	45,43	45,48	232,84	1396,04
Всего за 7 день:	62,78	52,33	183,53	1381,80
Всего за 8 день:	79,39	61,41	216,10	1441,80
Всего за 9 день:	37,49	38,25	156,84	1391,00
Всего за 10 день:	58,68	55,86	223,25	1414,20
Всего за 1-ю неделю	283,77	253,33	1012,56	7024,84
В среднем за 1 день	56,754	50,666	202,512	1400,10

Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Расчет требуемого кол-ва продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Ясли 24 часа)

№ п/п	Наименование товаров	Кол-во, кг
1.	Апельсины свежие	0,151
2.	Бананы свежие	0,286
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,568
4.	Ванилин	0,000083
5.	Варенье стерилизованное	0,030
6.	Виноград сушеный «Изюм»	0,045
7.	Горох шлифованный целый	0,013
8.	Горошек зеленый консервы	0,158
9.	Груши свежие	0,307
10.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,033
11.	Дрожжи хлебопекарные сухие	0,0033
12.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,300
13.	Какао-порошок	0,006
14.	Капуста белокочанная свежая	0,492
15.	Картофель продовольственный	1,599
16.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,036
17.	Кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями 2,5% жирности	1,050
18.	Кислота лимонная пищевая	0,002
19.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,012
20.	Крахмал картофельный	0,006
21.	Крупа гречневая ядрица	0,051
22.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,030
23.	Фрукты сушеные. Курага	0,035
24.	Лимоны свежие	0,067
25.	Лук зелёный свежий	0,0076
26.	Лук репчатый свежий	0,204
27.	Макаронные изделия	0,078
28.	Мандарины свежие, в/с	0,172
29.	Манная крупа	0,063
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,085
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности	0,189
32.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,183
33.	Морковь свежая столовая	0,425
34.	Мука пшеничная хлебопекарная	0,247
35.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,580
36.	Огурцы соленые зеленцы	0,101
37.	Огурцы свежие	0,182
38.	Петрушка свежая (зелень)	0,0051
39.	Печень говяжья замороженная	0,204
40.	Печенье сахарное в ассортименте	0,065
41.	Плоды шиповника сушеные	0,015
42.	Пшено шлифованное	0,037
43.	Репа свежая столовая	0,081
44.	Рис шлифованный	0,089
45.	Ряженка 4,0% жирности	0,464

46.	Сахар белый кристаллический	0,250
47.	Свекла свежая столовая	0,369
48.	Сметана 15% жирности	0,094
49.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,450
50.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,300
51.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей до 3-х лет)	0,300
52.	Соль пищевая йодированная	0,0293
53.	Сухари панировочные	0,0238
54.	Сыр полутвердый	0,0437
55.	Творог 5 % жирности	0,297
56.	Томатное пюре	0,0162
57.	Томаты свежие	0,0928
58.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,250
59.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,322
60.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	0,335
61.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,0223
62.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,005
63.	Яблоки свежие	0,243
64.	Яйцо куриное пищевое столовое, I категория (шт.)	10,0