



СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ №



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
С.Н. Филиппов

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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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 КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И 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 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 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,10	5,10	16,60	112,50	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С 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 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 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 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 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	16,50	68,00	ТТК№1.60	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 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 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 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 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	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	16,50	68,00	ТТК№1.60	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	7,50	24,10	206,10	ТТК№4.13	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТТК№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	ТТК№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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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	ТТК№13.32	
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:	730	19,17	20,25	87,83	655,63		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТТК№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	ТТК№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	ТТК№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 ₂	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	ТТК№1.60	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,40	7,02	19,14	181,10	ТТК№4.38	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТТК№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	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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТТК№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	ТТК№3.7	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТТК№13.38	
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:	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 РАССЫПЧАТАЯ "ПО ДОМАШНЕМУ"	150	4,65	5,60	27,10	136,00	ТТК№4.7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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	ТК№	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			Энергети- ческая ценность, 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 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 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 ШИПОВНИКА	180	0,18	0,09	23,60	97,50	ТТК№13.37	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (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	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 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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, 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 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 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 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 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 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
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	242,95	274,73	1174,49	8173,35
В среднем за 1 день	48,59	54,95	234,90	1634,67
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
ИТОГО 2-я НЕДЕЛЯ	243,12	269,47	1179,56	8085,99
В среднем за 1 день	48,62	53,89	235,91	1617,2
В среднем за 10 дней	48,61	54,42	235,41	1625,93

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