

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МЕНЬШЕ ЧЕМ АМБЛАРИН ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО СЛУЖАЩИМ ОБЪЕДИНЕННОМУ ЗАДАНИЮ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЯ, В СОТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕПЛИВАНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПАЛАТА
ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЙ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
ОЦЕНКИ

Присы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8	ТТКС-189	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТКС-038	
Итого за присы пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Залпак							
КОУ УЧГ-ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС-435	
Итого за присы пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
КОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТКС-17	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	3,4	5,4	79,2	ТТКС-67	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7,9	9,9	7,0	122,2	ТТКС-288	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТКС-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС-012	
Итого за присы пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удочненый полдник							
ЩЕВ ИЗ ПИЩЕЦЫ	160	7,2	10,6	8,6	150,7	ТТКС-304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТКС-479	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9,1,2,6	2012
Итого за присы пищи:	475	12,6	14,1	60,9	370,0		

2 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за присм пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за присм пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,0	2,6	49,2	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ	180	2,7	2,0	6,5	78,2	ТТК№-82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,5	5,8	14,2	83,0	ТТК№-260	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,7	18,0	98,4	ТТК№-325	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за присм пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Употребленный поваренный							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за присм пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

3 день

Присл. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	1	2012
ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО	40	0.8	1.5	2.0	19.0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3.1	2.6	11.6	116.8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.3	1.2	20.0	82.2	ТТКС-028	
Итого за присл. пище.:	380	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2.1	2.3	10.1	70.0	ТТКС-435	
Итого за присл. пище.:	100	2.1	2.3	10.1	70.0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0.8	2.2	3.2	33.2	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1.2	2.0	9.1	52.7	ТТКС-65	
ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6.2	9.3	15.0	154.0	ТТКС-239	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3.5	2.2	19.1	133.0	ТТКС-181	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.9	23.9	ТТКС-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	ТТКС-012	
Итого за присл. пище.:	620	14.7	16.5	71.1	490.0		
Ужины							
ЖАРКОЕ ПО-ЛЮБИМЦЕВСКИ (Птица)	160	7.2	10.8	19.0	219.7	ТТКС-206	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	ТТКС-436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС-016	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.0	3.1	27.6	136.3	ТТКС-249	
Итого за присл. пище.:	410	12.6	14.1	60.9	420.0		
Всего за день.:		37.8	42.3	182.7	1260.0		

4 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТКС№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТКС№-433	
Итого за присм пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за присм пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,0	6,0	5,8	62,2	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТКС№-57	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,4	5,1	16,0	119,2	ТТКС№-269	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	1,1	0,1	4,3	11,8	ТТКС№-129	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТКС№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за присм пищи:	680	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удвоенный обедник							
КОГТЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	4,7	5,0	3,5	74,0	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
СОК ПЕЧЕНКОВЫЙ	150	0,4	0,0	24,8	102,0	11,1,1,11	2012
АЛБЕРХИ СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9,1,4,1	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	4,8	12,4	90,3	ТТКС№-26	
Итого за присм пищи:	435	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

5 день

Присем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,6	3,2	18,3	124,2	ТТК№190	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за присем пици:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за присем пици:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,6	5,2	84,9	ТТК№-73	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	4,7	7,5	8,2	96,0	ТТК№-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за присем пици:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уютный обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТК№-205	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,0	16,8	ТТК№-038	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	ТТК№-477	
Итого за присем пици:	400	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3.1	3.0	15.4	74.7	2	2012
КАША ПШЕНИЦАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.9	6.1	9.6	138.4	ТТКС№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.9	23.9	ТТКС№-035	
ЯБЛОКО СРЕЖНЕЕ	95	0.3	0.3	9.7	43.0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	470	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2.1	2.3	10.1	70.0	ТТКС№-435	
Итого за прием пищи:	100	2.1	2.3	10.1	70.0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	ТТКС№-17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ	180	2.8	5.2	16.4	103.3	ТТКС№-81	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	5.4	9.6	8.6	96.4	ТТКС№-263	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.6	0.1	5.3	51.5	ТТКС№-338	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	11.0	88.0	ТТКС№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	ТТКС№-012	
Итого за прием пищи:	640	14.7	16.5	71.1	490.0		
Успокоительный полдник							
ЗАПЕКАЛКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	180	8.0	7.5	10.4	144.7	ТТКС№-282	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	150	0.6	0.2	20.0	85.8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС№-016	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.6	6.2	22.0	148.7	ТТКС№-26	
Итого за прием пищи:	410	12.6	14.1	60.9	420.0		
Всего за день:		37.8	42.3	182.7	1260.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНЫ И ЯБЛОК	40	0,3	0,1	2,5	33,0	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕВЕНТАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	10,5	140,2	ТТК№-76	
ЩЕВ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,8	11,3	23,3	156,7	ТТК№-311	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	440	14,7	16,5	71,1	490,0		
Успокоительный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,3	0,9	0,2	16,3	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8	ТТК№-128	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БУЛЮЧКА "ВЕСНИЧКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	ТТК№-471	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	16,9	ТТК№-035	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9,1,4,1	2012
Итого за прием пищи:	455	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

8 ДЕНЬ

Преем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ТОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТКС№-028	
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,3	3,7	2,5	78,0	ТТКС№-77	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5,9	7,4	4,5	81,0	ТТКС№-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТКС№-205	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТКС№-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОДЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОДЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удоточненный подсчет							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СТАВАЖИМ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТКС№-224	
МОЛОКО КИПЯЩЕЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОДЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

9 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИЛКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0	ТТКС-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТКС-040	
ХЛЕБОК СВЕЖЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
Итого за прием пищи:	455	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТКС-17	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТКС-57	
ВЕТЧИНКА РЫБНЫЕ	60	3,4	7,3	26,5	180,1	ТТКС-228	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТКС-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удоточненный полдник							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
ЖАРКОЕ ПЛОДОВО-ЯГОДНОЕ (Пшма)	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТКС-206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТКС-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
ВАТРУШКА С ДУЖЕНОМ	50	3,0	0,7	19,2	38,3	ТТКС-451	
Итого за прием пищи:	450	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

10 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за присм пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за присм пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обсн							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,2	3,9	6,6	67,5	ТТК№-84	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	5,2	6,1	6,0	88,4	ТТК№-310	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	120	1,3	2,8	6,1	66,0	ТТК№-344	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за присм пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Употребленный подсластк							
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	180	6,8	10,4	9,1	131,0	ТТК№-298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СЛЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	ТТК№-464	
Итого за присм пищи:	430	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	378,0	423,0	1 827,0	12 600,0
Среднее значение за период	37,8	42,3	182,7	1 260,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Успокоительный полдник
Всего 12 часов	385	100	614	432

* Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на пролужкино для обучающихся во всех образовательных учреждений/ под редакцией М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г.-544 страницы.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания (№ реп. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г - 284 страницы.