Принято
Советом по питанию
28.06.2021
Заведующий /Л.В. Степанова/

Заведующий
Л.В. Степанова

Подписано цифровой подписью: Заведующий Л.В. Степанова

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания
_____ А.В. Барабанщиков
"___" _____ 2021 г

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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		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	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	**432**	**10,56**	**12,40**	**50,52**	**360,40**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368	2012
Итого за прием пищи:	**150**	**0,60**	**0,60**	**14,80**	**66,30**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	85	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	ТК№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
Итого за прием пищи:	**716**	**17,80**	**19,82**	**79,18**	**645,04**		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	**455**	**34,54**	**23,03**	**76,86**	**552,90**		
Всего за день:		**63,50**	**55,85**	**221,36**	**1624,64**		
2 день							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКN№	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	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТКN№040	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,66**	**17,80**	**51,50**	**351,00**		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТКN № 014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	118,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	ТКN№041	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТКN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	ТКN№012	
Итого за прием пищи:	**721**	**27,10**	**27,29**	**69,20**	**661,40**		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8,30	0,46	0,30	144,40	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТКN№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТКN№003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
Итого за прием пищи:	**445**	**16,42**	**6,2**	**71,82**	**513,00**		
Всего за день:		**56,14**	**51,53**	**210,32**	**1603,40**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКN№	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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТКN№028	
Итого за прием пищи:	**410**	**21,10**	**28,20**	**34,40**	**342,00**		
II Завтрак							

ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТКN№ 002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	ТКN№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,1	11,30	14,90	196,80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	240,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,12	0,00	8,20	33,60	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТКN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТКN№004	
Итого за прием пищи:	**761**	**24,42**	**26,02**	**78,90**	**662,70**		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,10	14,20	314,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	ТКN№049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТКN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТКN№004	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТКN№005	
Итого за прием пищи:	**505**	**21,72**	**19,31**	**53,90**	**525,60**		
Всего за день:		**67,84**	**74,03**	**182,70**	**1600,80**		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**ТКN№**	**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	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТКN№043	
Итого за прием пищи:	**415**	**13,04**	**15,30**	**49,60**	**372,00**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТКN№035	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТКN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**725**	**22,58**	**24,15**	**78,10**	**620,00**		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТКN № 052	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	ТКN№018	
Итого за прием пищи:	**460**	**32,09**	**19,03**	**64,23**	**531,20**		
Всего за день:		**68,67**	**58,72**	**209,73**	**1601,20**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТКN№040	
Итого за прием пищи:	**420**	**13,92**	**22,00**	**53,70**	**378,00**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТКN№002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	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	7,00	102,00	ТКN№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТКN№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТКN№021	
Итого за прием пищи:	**750**	**18,64**	**20,25**	**60,80**	**662,90**		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТКN№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТКN№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,30	48,00	227,50	249	2014
Итого за прием пищи:	**454**	**8,42**	**19,80**	**87,32**	**517,50**	**249**	**2014**
Всего за день:		**41,58**	**62,55**	**217,32**	**1628,90**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТКN№	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,40**	**12,80**	**63,50**	**378,40**		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРОНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТК№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
Итого за прием пищи:	**700**	**18,04**	**21,77**	**83,90**	**612,90**		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	103,00	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	ТК№022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	**579**	**29,24**	**26,93**	**73,21**	**567,70**		
Всего за день:		**59,64**	**61,74**	**238,41**	**1637,00**		

7 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК№043	
Итого за прием пищи:	**410**	**23,94**	**31,00**	**28,50**	**358,50**		
II Завтрак							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК№002	
Итого за прием пищи:	**150**	**0,60**	**0,50**	**15,50**	**70,50**		
Обед							

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	165,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,60	15,60	121,80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,00	7,00	102,00	ТК№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	
Итого за прием пищи:	**715**	**25,41**	**13,85**	**64,94**	**667,30**		
Уплотненный полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,50	0,30	60,90	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2,00	9,80	88,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393	2012
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	**560**	**15,49**	**14,24**	**76,60**	**513,50**		
Всего за день:		**65,44**	**59,59**	**185,54**	**1609,80**		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**ТК№**	**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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
Итого за прием пищи:	**415**	**12,59**	**17,70**	**50,60**	**349,00**		
II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	ТК№046	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№056	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	ТК№021	
Итого за прием пищи:	**721**	**30,62**	**20,13**	**81,50**	**660,30**		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,00	16,10	221,00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК№ 052	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,10	28,80	132,00	467	2008
Итого за прием пищи:	**510**	**29,80**	**22,60**	**68,70**	**528,90**		
Всего за день:		**73,97**	**60,67**	**218,60**	**1616,20**		

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	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК№028	
Итого за прием пищи:	**415**	**12,74**	**16,20**	**44,10**	**357,00**		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК№006	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	126,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК№012	
Итого за прием пищи:	**757**	**27,50**	**15,60**	**63,12**	**599,00**		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,40	14,40	12,84	191,20	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,70	88,20	ТК№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9,00	36,30	201,00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК№005	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,82**	**26,14**	**81,74**	**567,90**		
Всего за день:		**63,56**	**58,44**	**209,96**	**1619,90**		

10 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	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК№035	
Итого за прием пищи:	**435**	**7,00**	**9,60**	**57,40**	**356,70**		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,80**	**78,00**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	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 ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК№021	ТК 005
Итого за прием пищи:	**725**	**24,60**	**18,87**	**91,02**	**629,10**		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	25,00	102,00	ТК№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	ТК№056	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	169,30	464	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**24,00**	**23,84**	**80,42**	**554,40**		
Всего за день:		**56,56**	**52,55**	**246,64**	**1618,20**		

ДНИ		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:		63,50	55,85	221,36	1624,64
Всего за 2 день:		56,14	51,53	210,32	1603,40
Всего за 3 день:		68,77	74,06	188,20	1626,30
Всего за 4 день:		69,39	60,52	219,43	1637,20
Всего за 5 день:		41,58	62,55	217,32	1628,90
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		**299,38**	**304,51**	**1056,63**	**8120,44**
В среднем за 1 день		**59,88**	**60,90**	**211,33**	**1624,09**
Всего 6 за день:		59,64	61,74	238,41	1637,00
Всего за 7 день:		65,44	59,59	185,54	1609,80
Всего за 8 день:		73,97	60,67	218,60	1616,20
Всего за 9 день:		63,56	58,44	209,96	1619,90
Всего за 10 день:		56,56	52,55	246,64	1618,20
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ		**319,17**	**292,99**	**1099,15**	**8101,10**
В среднем за 1 день		**63,83**	**58,60**	**219,83**	**1620,2**

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с

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

4. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Сад 12 часов)

№ п/п	Наименование продуктов	Кол-во, кг
1.	Бананы свежие	0,143
2.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,638
3.	Ванилин	0,00003
4.	Варенье стерилизованное	0,030
5.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	0,018
6.	Горох шлифованный целый	0,014
7.	Горошек зеленый консервы	0,217
8.	Груши свежие	0,414
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,032
10.	Дрожжи хлебопекарные сушеные	0,0044
11.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,400
12.	Какао-порошок	0,005
13.	Капуста белокочанная свежая	0,514
14.	Картофель продовольственный	1,757
15.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,022
16.	Кислота лимонная пищевая	0,002
17.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,007
18.	Крахмал картофельный	0,007
19.	Крупа ячменная перловая	0,004
20.	Крупа гречневая ядрица	0,060
21.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,040
22.	Курага	0,038
23.	Лимоны свежие	0,044
24.	Лук зелёный свежий	0,01
25.	Лук репчатый свежий	0,247
26.	Макаронные изделия, группа А, в/с	0,099
27.	Мандарины свежие, в/с	0,135
28.	Манная крупа	0,077
29.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,097
30.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	0,208
31.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,369
32.	Морковь свежая столовая	0,473
33.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	0,269
34.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	0,044
35.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,691
36.	Огурцы соленые зеленцы	0,123
37.	Огурцы свежие	0,198
38.	Петрушка свежая (зелень)	0,006
39.	Печень говяжья замороженная	0,245
40.	Печенье сахарное в ассортименте	0,080
41.	Плоды шиповника сушеные	0,018
42.	Пшено шлифованное	0,049
43.	Репа свежая столовая	0,087
44.	Рис шлифованный	0,157
45.	Сахар белый кристаллический	0,234
46.	Свекла свежая столовая	0,401
47.	Сметана 15% жирности	0,106

48.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,180
49.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,540
50.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет)	0,180
51.	Соль пищевая йодированная	0,034
52.	Сухари панировочные	0,029
53.	Сыр полутвердый	0,028
54.	Творог 5 % жирности	0,282
55.	Томаты свежие	0,101
56.	Томатное пюре	0,018
57.	Филе Горбуши мороженое, высшая категория	0,114
58.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,243
59.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,248
60.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	0,387
61.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,0300
62.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,004
63.	Яблоки свежие	0,292
64.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	13,0