

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ЦБДОУ

СОГЛАСОВАНО

Диетврач

В.И. Почобут

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (диета с исключением цельного коровьего молока, блюд из куриных яиц)

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 ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ НА ВОДЕ	150	3,80	5,30	24,20	159,80	ТТК№4.1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК№13.7	
Итого за прием пищи:	357	7,16	9,40	39,72	257,80		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	ТТК №16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК№1.34	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	5,06	5,80	10,20	123,60	85	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	12,80	4,00	0,00	87,00	ТТК№8.14	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ (без молока)	120	1,95	6,16	28,60	117,40	322	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	ТТК№13.8	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК №15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№15.8	
Итого за прием пищи:	571	22,71	18,78	71,90	480,80		
Уплотненный полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК№13.15	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК №15.7	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	ТК№12.13	
Итого за прием пищи:	345	10,30	13,52	48,10	369,20		
Всего за день:		42,27	42,01	170,23	1178,16		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ФИЛЕ КУРИНЫМ	40	8,40	3,90	8,60	102,90	ТТК№1.8	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	140/5	1,26	1,00	10,80	98,00	ТТК№4.4	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,00		
Итого за прием пищи:	460	10,31	5,05	35,20	271,90		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	ТТК№13.17	
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	ТТК№12.15	

Итого за прием пищи:		175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТТК№1.59		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,06	2,10	12,87	108,40	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (масло подсолнечное)	160	10,50	12,71	24,60	230,00	294	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	14,70	80,70	ТТК№13.18		
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	ТК№15.8		
Итого за прием пищи:	541	14,16	15,63	67,77	499,00			
Уплотненный полдник								
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ	50	12,20	3,60	0,00	81,00	229	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (без молока с маслом подсолнечным)	110/5	0,88	3,70	18,03	96,90	ТТК№3.4		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК№13.11		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК №15.7		
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ (МАРИЯ)	20	2,58	2,18	12,86	78,26	45942	ТТК	
Итого за прием пищи:	350	16,76	9,70	55,39	263,90			
Всего за день:		43,33	32,74	168,66	1106,00			
3 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3		
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	2,50	5,40	25,50	160,00	ТТК№4.14		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36		
Итого за прием пищи:	375	5,74	9,50	40,90	256,00			
II Завтрак								
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	ТТК№ 16.5		
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70			
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТТК№1.13		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	0,2	1,30	9,28	84,40	67	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,06	9,40	6,20	96,10	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло подсолнечное)	110	5,8	4,78	32,10	174,00	ТТК№4.25		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,08	0,04	10,83	59,12	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТТК№ 15.9		
Итого за прием пищи:	561	14,07	15,72	70,04	470,55			
Уплотненный полдник								
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	11,20	38,00	ТТК№13.20		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК №15.7		
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	ТТК№12.15		
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1		
Итого за прием пищи:	445	9,89	11,27	52,70	321,40			
Всего за день:		31,90	38,91	174,24	1120,95			
4 день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак							
БУТЕРБРОД С ФИЛЕ КУРИНЫМ	40	8,40	3,90	8,60	102,90	ТТК№1.8	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	3,00	6,50	18,50	119,20	ТТК№4.26	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК№13.29	
Итого за прием пищи:	383	11,52	10,40	35,62	258,10		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	ТТК№16.6	
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	ТТК№1.61	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	150/10	1,10	4,40	10,75	118,40	57	2012
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	14,64	4,32	0,00	97,20	228	2012
РИС С ОВОЩАМИ	110	2,10	2,50	12,50	54,56	ТТК№4.27	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК№13.15	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК№15.9	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	ТК№ 15.10	
Итого за прием пищи:	565	21,57	18,12	55,98	478,99		
Уплотненный полдник							
КУРИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	16,50	7,80	9,80	175,00	302	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,18	0,09	23,60	97,50	ТТК№13.37	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	ТТК №17.2	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	17,00	101,00	ТК№12.13	
Итого за прием пищи:	455	19,79	11,81	57,50	406,51		
Всего за день:		54,88	42,73	158,90	1211,10		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") на воде с маслом подсолнечным	150	1,50	4,90	13,90	105,50	ТТК№4.11	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	375	4,74	9,00	29,30	201,50		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	ТТК №16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	3,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,4	2,93	15,70	75,20	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (масло подсолнечное)	160	5,9	9,40	21,80	225,00	291	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,26	0,87	1,40	14,67	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК№13.22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТТК№15.9	
Итого за прием пищи:	560	14,09	15,70	58,53	488,00		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТТК№1.59	
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	60	13,30	3,60	3,00	97,20	ТТК№8.94	
РИС ОТВАРНОЙ (масло подсолнечное)	110	2,64	3,37	27,65	151,07	323	2008

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК№13.23	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ (МАРИЯ)	20	2,58	2,18	12,86	78,26	45942	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	493,5	20,36	9,58	65,51	353,67		
Всего за день:		41,29	36,69	163,85	1113,53		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	3,60	5,90	23,80	162,20	ТТК№4.28	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	ТТК№17.2	
Итого за прием пищи:	470	7,15	10,32	46,30	291,21		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	6,00	51,20	ТТК№13.17	
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	ТТК№12.15	
Итого за прием пищи:	175	2,10	2,36	10,30	71,20		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТТК№1.13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,85	3,42	22,90	134,60	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,40	12,10	5,90	121,00	263	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТТК№13.25	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	560	14,45	16,34	70,60	488,70		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	8,93	6,74	8,97	187,10	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО ДОМАШНЕМУ" (масло подсолнечное)	120	1,95	6,16	28,60	117,40	ТТК№4.29	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТТК№15.8	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК№13.15	
Итого за прием пищи:	360	12,98	13,52	58,67	402,80		
Всего за день:		36,68	42,54	185,87	1253,91		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ФИЛЕ КУРИНЫМ	40	8,40	3,90	8,60	102,90	ТТК№1.8	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ НА ВОДЕ	150	3,80	5,30	24,20	159,80	ТТК№4.1	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК№13.29	
Итого за прием пищи:	383	12,32	9,20	41,32	298,70		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	ТТК№16.5	
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		

Обед							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	150/10	2,4	9,00	13,00	119,30	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,5	2,24	20,80	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (масло подсолнечное)	110	1,8	4,10	11,40	89,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК№13.6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	550	14,44	16,00	68,25	499,60		
Уплотненный полдник							
ФИЛЕ ПТИЦЫ С РИСОМ	110	18,10	4,50	30,20	234,00	329 н	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТТК№15.7	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	35	3,28	5,20	28,00	176,75	ТТК№12.14	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	2,47	4,83	55,10	392	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,65	0,15	7,40	37,60	ТТК№17.3	
Итого за прием пищи:		23,74	12,52	81,06	555,08		
Всего за день:		52,70	40,14	201,23	1426,08		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	2,50	5,40	25,50	160,00	ТТК№4.14	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	375	5,74	9,50	40,90	256,00		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	150	2,00	2,40	9,80	67,50	ТТК№16.6	
Итого за прием пищи:	150	2,00	2,40	9,80	67,50		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТТК№1.13	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	0,70	5,50	11,90	85,60	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (масло подсолнечное)	50	9,60	4,90	4,50	108,00	ТТК№9.45	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	110	0,35	4,50	12,40	102,70	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,15	0,07	19,70	81,30	ТТК№13.27	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТТК№15.10	
Итого за прием пищи:	556	14,23	15,77	70,43	487,23		
Уплотненный полдник							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	110	2,93	2,49	14,23	89,32	205	2012
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	8,00	10,70	8,00	199,00	315	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1	0,01	11,20	38,00	ТТК№13.20	
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ (МАРИЯ)	20	2,58	2,18	12,86	78,26	45942	ТТК
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	425	13,98	15,69	53,29	362,12		
Всего за день:		35,95	43,36	174,42	1172,85		
9 день							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ФИЛЕ КУРИНЫМ	40	8,40	3,90	8,60	102,90	ТТК№1.8	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	3,00	6,50	18,50	119,20	ТТК№4.26	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	370	11,40	10,40	35,50	256,10		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150	2,10	2,31	10,51	70,36	ТТК№16.4	
Итого за прием пищи:	150	2,10	2,31	10,51	70,36		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК№1.34	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	150/10	1,10	4,40	10,75	118,40	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	9,10	0,40	0,00	139,00	228	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,26	0,87	1,40	14,67	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (без молока с маслом подсолнечным)	120	1,05	9,20	22,70	100,30	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3,5	0,07	0,00	7,10	29,00	ТТК№13.23	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	ТТК№15.11	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	588,5	14,28	15,50	58,85	486,87		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,12	8,67	23,80	196,60	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	15,00	49,70	ТТК№13.28	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТТК№15.7	
ПРЯНИК	25	1,30	2,16	4,30	20,00	ТТК№12.15	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,95	0,52	4,70	46,70	ТТК№17.4	
Итого за прием пищи:	445	10,47	11,57	54,20	344,00		
Всего за день:		38,25	39,78	159,06	1157,33		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	2012
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	2,50	5,90	20,00	142,60	ТТК№4.32	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	375	5,74	10,00	35,40	238,60		
II Завтрак							
КЕФИР	150	2,20	2,42	10,60	72,70	ТТК№16.5	
Итого за прием пищи:	150	2,20	2,42	10,60	72,70		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	150/10	1,30	5,60	5,80	102,15	73	2012
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	60	15,10	1,20	0,30	72,00	ТТК№10.44	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК№13.11	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТТК№15.7	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТТК№15.8	
Итого за прием пищи:	570	23,03	12,60	61,23	453,98		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТТК№1.13	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,40	6,30	20,10	129,70	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	ТТК№13.22	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,31	0,32	7,10	33,01	ТТК№17.2	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ	35	3,28	5,20	28,00	176,75	ТТК№12.14	
Итого за прием пищи:	480	11,59	11,82	62,00	430,06		
Всего за день:		42,56	36,84	169,23	1195,34		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	42,27	42,01	170,23	1178,16
Всего за 2 день:	43,33	32,74	168,66	1106,00
Всего за 3 день:	31,90	38,91	174,24	1120,95
Всего за 4 день:	54,88	42,73	158,90	1211,10
Всего за 5 день:	41,29	36,69	163,85	1113,53
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	213,67	193,08	835,88	5729,74
В среднем за 1 день	42,73	38,62	167,18	1145,95
Всего за 6 день:	36,68	42,54	185,87	1253,91
Всего за 7 день:	52,70	40,14	201,23	1426,08
Всего за 8 день:	35,95	43,36	174,42	1172,85
Всего за 9 день:	38,25	39,78	159,06	1157,33
Всего за 10 день:	42,56	36,84	169,23	1195,34
ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:	206,14	202,66	889,81	6205,51
В среднем за 1 день	41,23	40,53	177,96	1241,10
В среднем за 10 дней	41,98	39,57	172,57	1193,53

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 технико-технологических карт