

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий  
ГБДОУ ДС № 34 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САКТ-ПЕТЕРБУРГА



С.С. Горохова/

06 января 2024 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



/О.Ю. Костенюк/

06 января 2024 г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| 1 день               |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                         |                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 34             | 34/1                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 4,20             | 4,90    | 24,20       | 158,10                        |
| ТТК № 15             | 15/1                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 25           | 1,50             | 4,70    | 10,60       | 91,00                         |
| ТТК № 10             | 10/1                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20           | 1,50             | 0,50    | 10,60       | 53,60                         |
| ТТК № 92             | 92/1                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 160          | 1,80             | 1,50    | 10,40       | 65,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   | 355          | 9,00             | 11,60   | 55,80       | 367,70                        |
| II Завтрак           |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 76             | 76/1                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 15,20       | 69,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   | 150          | 0,80             | 0,20    | 15,20       | 69,00                         |
| Обед                 |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| 2008                 | 50                      | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                                  | 40           | 0,60             | 4,10    | 5,70        | 54,50                         |
| ТТК № 81             | 81/1                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И ГРЕНКАМИ    | 150          | 2,40             | 3,30    | 17,70       | 115,50                        |
| ТТК № 87             | 87/1                    | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                     | 60           | 6,00             | 4,70    | 3,00        | 94,30                         |
| 2016                 | 340                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                      | 120          | 1,90             | 3,80    | 15,20       | 101,20                        |
| ТТК № 89             | 89/1                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20           | 1,30             | 0,20    | 9,30        | 44,20                         |
| ТТК № 51             | 51/1                    | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 150          | 0,10             | 0,10    | 6,20        | 25,90                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   | 540          | 12,30            | 16,20   | 57,10       | 435,60                        |
| Полдник              |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 62             | 62/1                    | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                  | 135          | 6,00             | 5,90    | 14,60       | 155,30                        |
| ТТК № 89             | 89/2                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20           | 1,30             | 0,20    | 9,30        | 44,20                         |
| ТТК № 93             | 93/1                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 150          | 0,10             | 0,00    | 4,70        | 18,90                         |
| ТТК № 96             | 96/1                    | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                               | 40           | 4,70             | 4,20    | 18,70       | 115,20                        |
| ТТК № 1              | 1/7                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 95           | 0,40             | 0,40    | 9,30        | 44,70                         |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                   | 440          | 12,50            | 10,70   | 56,60       | 378,30                        |
| Всего за день:       |                         |                                                   |              | 34,60            | 38,70   | 184,70      | 1 250,60                      |
| 2 день               |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак              |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 36             | 36/1                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 150          | 2,70             | 4,70    | 21,30       | 147,70                        |



|                      |      |                            |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 16             | 16/1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ          | 30  | 3,90  | 3,50  | 10,60 | 89,90  |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ          | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 44             | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,10  | 1,50  | 12,50 | 77,90  |
| Итого за прием пищи: |      |                            | 360 | 10,20 | 10,20 | 55,00 | 369,10 |

## II Завтрак

|                      |      |                             |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 29             | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                             | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |

## Обед

|                      |       |                                  |     |       |       |       |        |
|----------------------|-------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 66             | 66/1  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                   | 40  | 0,00  | 0,10  | 1,50  | 8,80   |
| ТТК № 100            | 100/1 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ            | 150 | 3,00  | 3,20  | 13,60 | 103,20 |
| 2016                 | 164   | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 160 | 7,80  | 8,10  | 23,30 | 190,40 |
| 2016                 | 372   | СОУС СМЕТАННЫЙ                   | 25  | 0,30  | 1,00  | 1,40  | 17,10  |
| ТТК № 89             | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 98             | 98/1  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                 | 150 | 0,80  | 0,10  | 15,80 | 66,20  |
| Итого за прием пищи: |       |                                  | 545 | 13,20 | 12,70 | 64,90 | 429,90 |

## Полдник

|                      |      |                                     |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 69             | 69/1 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА               | 135 | 7,20  | 7,90  | 15,50  | 148,40   |
| ТТК № 89             | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30   | 44,20    |
| ТТК № 78             | 78/1 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                     | 150 | 0,80  | 0,00  | 19,10  | 82,50    |
| ТТК № 64             | 64/1 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ | 40  | 2,00  | 1,90  | 19,20  | 87,00    |
| ТТК № 1              | 1/1  | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                     | 95  | 0,90  | 0,20  | 7,70   | 40,90    |
| Итого за прием пищи: |      |                                     | 440 | 12,20 | 10,20 | 70,80  | 403,00   |
| Всего за день:       |      |                                     |     | 39,80 | 36,90 | 207,20 | 1 322,00 |

## 3 день

### Завтрак

|                      |      |                        |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 56             | 56/1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ      | 130 | 8,10  | 15,20 | 3,30  | 201,90 |
| ТТК № 22             | 22/1 | ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ | 15  | 0,50  | 0,00  | 0,90  | 5,40   |
| ТТК № 13             | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ     | 40  | 1,60  | 0,60  | 22,60 | 101,60 |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ      | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 92             | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ          | 160 | 1,80  | 1,50  | 10,40 | 65,00  |
| Итого за прием пищи: |      |                        | 365 | 13,50 | 17,80 | 47,80 | 427,50 |

### II Завтрак

|                      |      |       |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 38             | 38/1 | КЕФИР | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,00 | 79,50 |
| Итого за прием пищи: |      |       | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,00 | 79,50 |

### Обед

|                      |      |                                                    |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 55             | 55/1 | ОГУРЕЦ СОЛЕНый                                     | 40  | 0,30  | 0,00  | 0,70  | 4,00   |
| ТТК № 94             | 94/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 150 | 1,70  | 2,80  | 4,90  | 57,40  |
| ТТК № 23             | 23/1 | ГУЛЯШ                                              | 60  | 5,10  | 12,20 | 7,50  | 112,10 |
| ТТК № 47             | 47/1 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ                        | 120 | 3,00  | 4,90  | 23,10 | 138,50 |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 48             | 48/1 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВый                               | 150 | 0,10  | 0,00  | 8,10  | 33,20  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                    | 540 | 11,50 | 20,10 | 53,60 | 389,40 |

### Полдник



|                      |         |                                  |        |       |       |        |          |
|----------------------|---------|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 72             | 72/1    | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ       | 60     | 6,60  | 3,20  | 3,00   | 69,00    |
| 2016                 | 362/372 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)       | 120    | 2,00  | 4,10  | 11,90  | 101,20   |
| ТТК № 89             | 89/2    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20     | 1,30  | 0,20  | 9,30   | 44,20    |
| ТТК № 10             | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20     | 1,50  | 0,50  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 90             | 90/1    | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                   | 150/10 | 0,10  | 0,00  | 5,90   | 23,60    |
| 2008                 | 477     | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                 | 40     | 2,40  | 1,60  | 20,70  | 104,00   |
| Итого за прием пищи: |         |                                  | 420    | 13,90 | 9,60  | 61,40  | 395,60   |
| Всего за день:       |         |                                  |        | 43,30 | 51,30 | 168,80 | 1 292,00 |

#### 4 день

##### Завтрак

|                      |      |                                               |     |      |       |       |        |
|----------------------|------|-----------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК № 37             | 37/1 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 4,10 | 5,20  | 19,10 | 146,70 |
| ТТК № 15             | 15/1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 25  | 1,50 | 4,70  | 10,60 | 91,00  |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                             | 20  | 1,50 | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 93             | 93/1 | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 160 | 0,10 | 0,00  | 5,00  | 20,10  |
| Итого за прием пищи: |      |                                               | 355 | 7,20 | 10,40 | 45,30 | 311,40 |

##### II Завтрак

|                      |      |                |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|----------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 77             | 77/3 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0,50 | 0,00 | 24,80 | 102,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                | 150 | 0,50 | 0,00 | 24,80 | 102,00 |

##### Обед

|                      |      |                                            |     |       |      |       |        |
|----------------------|------|--------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ТТК № 54             | 54/1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 40  | 0,30  | 0,00 | 0,80  | 4,80   |
| ТТК № 70             | 70/1 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ | 150 | 1,90  | 2,90 | 8,80  | 74,50  |
| ТТК № 68             | 68/1 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                   | 60  | 6,00  | 3,40 | 5,30  | 81,60  |
| ТТК № 53             | 53/1 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ        | 120 | 2,30  | 2,00 | 8,90  | 64,90  |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 20  | 1,30  | 0,20 | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 41             | 41/1 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150 | 0,50  | 0,00 | 13,10 | 53,00  |
| Итого за прием пищи: |      |                                            | 540 | 12,30 | 8,50 | 46,20 | 323,00 |

##### Полдник

|                      |      |                            |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 25             | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА       | 130 | 7,70  | 12,70 | 23,50  | 268,40   |
| ТТК № 80             | 80/3 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)    | 20  | 0,40  | 0,80  | 2,50   | 19,40    |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ          | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 99             | 99/1 | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ            | 150 | 3,10  | 2,10  | 17,90  | 103,60   |
| ТТК № 1              | 1/5  | ГРУША СВЕЖАЯ               | 95  | 0,40  | 0,30  | 9,80   | 44,70    |
| ТТК № 60             | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20  | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| Итого за прием пищи: |      |                            | 435 | 14,50 | 19,00 | 78,90  | 577,70   |
| Всего за день:       |      |                            |     | 34,50 | 37,90 | 195,20 | 1 314,10 |

#### 5 день

##### Завтрак

|                      |      |                                                |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 32             | 32/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,00  | 4,70  | 21,50 | 135,70 |
| ТТК № 16             | 16/2 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 35  | 5,10  | 5,00  | 10,70 | 108,10 |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 97             | 97/1 | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 160 | 2,60  | 2,20  | 13,00 | 85,20  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                | 365 | 12,20 | 12,40 | 55,80 | 382,60 |



## II Завтрак

|                      |      |         |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|---------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 73             | 73/1 | РЯЖЕНКА | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 81,00 |
| Итого за прием пищи: |      |         | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 81,00 |

## Обед

|                      |      |                                                |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 66             | 66/1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                 | 40  | 0,00  | 0,10  | 1,50  | 8,80   |
| ТТК № 12             | 12/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 1,80  | 3,90  | 6,60  | 65,20  |
| ТТК № 59             | 59/1 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                         | 60  | 6,00  | 9,00  | 6,80  | 94,70  |
| 2016                 | 334  | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                         | 120 | 2,40  | 4,90  | 22,70 | 147,00 |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 39             | 39/1 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                               | 150 | 0,70  | 0,10  | 11,50 | 49,30  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                | 540 | 12,20 | 18,20 | 58,40 | 409,20 |

## Полдник

|                      |      |                                  |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 66             | 66/2 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                   | 20  | 0,00  | 0,00  | 0,80   | 4,40     |
| ТТК № 24             | 24/1 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ              | 130 | 7,40  | 10,20 | 16,50  | 173,20   |
| ТТК № 89             | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30   | 44,20    |
| ТТК № 92             | 92/2 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 150 | 1,70  | 1,40  | 9,90   | 61,50    |
| ТТК № 18             | 18/1 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ              | 40  | 2,70  | 3,00  | 17,60  | 86,90    |
| ТТК № 1              | 1/3  | МАНДАРИН СВЕЖИЙ                  | 95  | 0,80  | 0,20  | 7,10   | 36,10    |
| Итого за прием пищи: |      |                                  | 455 | 13,90 | 15,00 | 61,20  | 406,30   |
| Всего за день:       |      |                                  |     | 42,70 | 49,40 | 181,70 | 1 279,10 |

## 6 день

### Завтрак

|                      |      |                                                 |     |      |       |       |        |
|----------------------|------|-------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК № 35             | 35/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,90 | 5,40  | 24,80 | 161,10 |
| ТТК № 15             | 15/1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 25  | 1,50 | 4,70  | 10,60 | 91,00  |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20  | 1,50 | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 44             | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 160 | 2,10 | 1,50  | 12,50 | 77,90  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                 | 355 | 9,00 | 12,10 | 58,50 | 383,60 |

### II Завтрак

|                      |      |                             |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 29             | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                             | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |

### Обед

|                      |      |                                    |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 20             | 20/1 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                   | 40  | 0,50  | 4,10  | 2,70  | 49,00  |
| ТТК № 82             | 82/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ | 150 | 1,50  | 1,70  | 8,80  | 54,20  |
| ТТК № 87             | 87/1 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                      | 60  | 6,00  | 4,70  | 3,00  | 94,30  |
| ТТК № 52             | 52/1 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ             | 120 | 1,80  | 2,90  | 11,70 | 71,00  |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 51             | 51/1 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 150 | 0,10  | 0,10  | 6,20  | 25,90  |
| Итого за прием пищи: |      |                                    | 540 | 11,20 | 13,70 | 41,70 | 338,60 |

### Полдник

|          |      |                                  |     |      |      |       |        |
|----------|------|----------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 42 | 42/1 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                 | 60  | 6,90 | 7,00 | 8,80  | 125,30 |
| ТТК № 30 | 30/1 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                  | 110 | 2,40 | 2,40 | 14,00 | 76,00  |
| ТТК № 89 | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30 | 0,20 | 9,30  | 44,20  |



|                      |      |                            |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 77             | 77/1 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ             | 150 | 0,50  | 0,00  | 24,80  | 102,00   |
| ТТК № 1              | 1/7  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ              | 95  | 0,40  | 0,40  | 9,30   | 44,70    |
| ТТК № 60             | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20  | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| Итого за прием пищи: |      |                            | 455 | 12,90 | 12,60 | 80,80  | 480,20   |
| Всего за день:       |      |                            |     | 37,30 | 42,20 | 197,50 | 1 322,40 |

## 7 день

### Завтрак

|                      |      |                    |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 57             | 57/1 | ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ | 130 | 6,00  | 9,70  | 11,00 | 190,80 |
| ТТК № 66             | 66/3 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ     | 15  | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 3,30   |
| ТТК № 13             | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40  | 1,60  | 0,60  | 22,60 | 101,60 |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 97             | 97/1 | КАКАО С МОЛОКОМ    | 160 | 2,60  | 2,20  | 13,00 | 85,20  |
| Итого за прием пищи: |      |                    | 365 | 11,70 | 13,00 | 57,80 | 434,50 |

### II Завтрак

|                      |      |       |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 38             | 38/1 | КЕФИР | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,00 | 79,50 |
| Итого за прием пищи: |      |       | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,00 | 79,50 |

### Обед

|                      |      |                                             |     |       |      |       |        |
|----------------------|------|---------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| ТТК № 54             | 54/1 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 40  | 0,30  | 0,00 | 0,80  | 4,80   |
| ТТК № 85             | 85/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ            | 150 | 4,00  | 1,70 | 9,70  | 65,80  |
| ТТК № 43             | 43/1 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                  | 60  | 6,80  | 6,00 | 10,20 | 136,30 |
| ТТК № 95             | 95/1 | МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1,40  | 1,30 | 10,00 | 49,20  |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 20  | 1,30  | 0,20 | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 48             | 48/1 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                        | 150 | 0,10  | 0,00 | 8,10  | 33,20  |
| Итого за прием пищи: |      |                                             | 540 | 13,90 | 9,20 | 48,10 | 333,50 |

### Полдник

|                      |      |                                  |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 46             | 46/1 | МАКАРОННИК С МЯСОМ               | 130 | 6,00  | 9,90  | 31,00  | 220,30   |
| ТТК № 89             | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30   | 44,20    |
| ТТК № 92             | 92/2 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 150 | 1,70  | 1,40  | 9,90   | 61,50    |
| 2008                 | 477  | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                 | 40  | 2,40  | 1,60  | 20,70  | 104,00   |
| ТТК № 1              | 1/5  | ГРУША СВЕЖАЯ                     | 95  | 0,40  | 0,30  | 9,80   | 44,70    |
| Итого за прием пищи: |      |                                  | 435 | 11,80 | 13,40 | 80,70  | 474,70   |
| Всего за день:       |      |                                  |     | 41,80 | 39,40 | 192,60 | 1 322,20 |

## 8 день

### Завтрак

|                      |      |                                                |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 32             | 32/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 3,00  | 4,70  | 21,50 | 135,70 |
| ТТК № 17             | 17/1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ                      | 35  | 3,90  | 7,60  | 10,70 | 127,30 |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60 | 53,60  |
| ТТК № 92             | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                  | 160 | 1,80  | 1,50  | 10,40 | 65,00  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                | 365 | 10,20 | 14,30 | 53,20 | 381,60 |

### II Завтрак

|                      |      |         |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|---------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 73             | 73/1 | РЯЖЕНКА | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 81,00 |
| Итого за прием пищи: |      |         | 150 | 4,40 | 3,80 | 6,30 | 81,00 |

### Обед



|                             |         |                                                |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|---------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 74                    | 74/1    | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ              | 40         | 0,20         | 2,30         | 1,70         | 28,70         |
| ТТК № 12                    | 12/1    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150        | 1,80         | 3,90         | 6,60         | 65,20         |
| ТТК № 67                    | 67/1    | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                    | 60         | 7,80         | 6,40         | 5,20         | 95,60         |
| 2016                        | 362/372 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                     | 120        | 2,00         | 4,10         | 11,90        | 101,20        |
| ТТК № 89                    | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20         | 1,30         | 0,20         | 9,30         | 44,20         |
| ТТК № 50                    | 50/1    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 150        | 0,50         | 0,20         | 12,70        | 62,40         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |                                                | <b>540</b> | <b>13,60</b> | <b>17,10</b> | <b>47,40</b> | <b>397,30</b> |

## Полдник

|                      |      |                                     |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 21             | 21/1 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                     | 135 | 7,00  | 10,50 | 13,10  | 171,90   |
| ТТК № 89             | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30   | 44,20    |
| ТТК № 78             | 78/1 | СОК АБРИКОСОВЫЙ                     | 150 | 0,80  | 0,00  | 19,10  | 82,50    |
| ТТК № 64             | 64/1 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ | 40  | 2,00  | 1,90  | 19,20  | 87,00    |
| ТТК № 1              | 1/1  | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                     | 95  | 0,90  | 0,20  | 7,70   | 40,90    |
| Итого за прием пищи: |      |                                     | 440 | 12,00 | 12,80 | 68,40  | 426,50   |
| Всего за день:       |      |                                     |     | 40,20 | 48,00 | 175,30 | 1 286,40 |

## 9 день

## Завтрак

|                             |      |                                                   |            |             |              |              |               |
|-----------------------------|------|---------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 31                    | 31/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 4,50        | 5,70         | 28,90        | 155,20        |
| ТТК № 15                    | 15/1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 25         | 1,50        | 4,70         | 10,60        | 91,00         |
| ТТК № 10                    | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20         | 1,50        | 0,50         | 10,60        | 53,60         |
| ТТК № 44                    | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 160        | 2,10        | 1,50         | 12,50        | 77,90         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                                   | <b>355</b> | <b>9,60</b> | <b>12,40</b> | <b>62,60</b> | <b>377,70</b> |

## II Завтрак

|                      |      |                             |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 29             | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                             | 150 | 4,20 | 3,80 | 16,50 | 120,00 |

## Обед

|                      |      |                                                  |     |       |       |       |        |
|----------------------|------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 55             | 55/1 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                  | 40  | 0,30  | 0,00  | 0,70  | 4,00   |
| ТТК № 83             | 83/1 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ | 150 | 3,10  | 5,90  | 12,60 | 108,30 |
| ТТК № 72             | 72/1 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                       | 60  | 6,60  | 3,20  | 3,00  | 69,00  |
| 2016                 | 340  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                     | 120 | 1,90  | 3,80  | 15,20 | 101,20 |
| ТТК № 89             | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 20  | 1,30  | 0,20  | 9,30  | 44,20  |
| ТТК № 39             | 39/2 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                 | 150 | 0,70  | 0,10  | 11,50 | 49,30  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                  | 540 | 13,90 | 13,20 | 52,30 | 376,00 |

## Полдник

|                      |      |                         |     |       |       |        |          |
|----------------------|------|-------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 25             | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА    | 130 | 7,70  | 12,70 | 23,50  | 268,40   |
| ТТК № 80             | 80/1 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30  | 0,60  | 1,20  | 3,80   | 29,50    |
| ТТК № 10             | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ       | 20  | 1,50  | 0,50  | 10,60  | 53,60    |
| ТТК № 92             | 92/2 | ЧАЙ С МОЛОКОМ           | 150 | 1,70  | 1,40  | 9,90   | 61,50    |
| ТТК № 1              | 1/3  | МАНДАРИН СВЕЖИЙ         | 95  | 0,80  | 0,20  | 7,10   | 36,10    |
| Итого за прием пищи: |      |                         | 425 | 12,30 | 16,00 | 54,90  | 449,10   |
| Всего за день:       |      |                         |     | 40,00 | 45,40 | 186,30 | 1 322,80 |

## 10 день



| Завтрак                     |      |                                  |     |        |        |          |           |
|-----------------------------|------|----------------------------------|-----|--------|--------|----------|-----------|
| ТТК № 58                    | 58/1 | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ                 | 130 | 6,00   | 10,00  | 5,60     | 167,20    |
| ТТК № 54                    | 54/2 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 15  | 0,10   | 0,00   | 0,30     | 1,80      |
| ТТК № 13                    | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ               | 40  | 1,60   | 0,60   | 22,60    | 101,60    |
| ТТК № 10                    | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20  | 1,50   | 0,50   | 10,60    | 53,60     |
| ТТК № 92                    | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 160 | 1,80   | 1,50   | 10,40    | 65,00     |
| Итого за прием пищи:        |      |                                  | 365 | 11,00  | 12,60  | 49,50    | 389,20    |
| II Завтрак                  |      |                                  |     |        |        |          |           |
| ТТК № 38                    | 38/1 | КЕФИР                            | 150 | 4,40   | 3,80   | 6,00     | 79,50     |
| Итого за прием пищи:        |      |                                  | 150 | 4,40   | 3,80   | 6,00     | 79,50     |
| Обед                        |      |                                  |     |        |        |          |           |
| ТТК № 66                    | 66/1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                   | 40  | 0,00   | 0,10   | 1,50     | 8,80      |
| ТТК № 71                    | 71/1 | РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ    | 150 | 1,40   | 2,80   | 7,00     | 65,70     |
| ТТК № 88                    | 88/1 | СУФЛЕ КУРИНОЕ                    | 60  | 6,50   | 8,10   | 3,70     | 122,00    |
| ТТК № 52                    | 52/2 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ           | 120 | 1,80   | 2,90   | 11,70    | 71,00     |
| ТТК № 89                    | 89/1 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30   | 0,20   | 9,30     | 44,20     |
| ТТК № 49                    | 49/1 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                 | 150 | 0,10   | 0,00   | 7,60     | 32,00     |
| Итого за прием пищи:        |      |                                  | 540 | 11,10  | 14,10  | 40,80    | 343,70    |
| Полдник                     |      |                                  |     |        |        |          |           |
| ТТК № 54                    | 54/3 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 20  | 0,10   | 0,00   | 0,40     | 2,40      |
| ТТК № 11                    | 11/1 | БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)                 | 60  | 6,70   | 6,70   | 9,70     | 131,20    |
| 2016                        | 372  | СОУС СМЕТАННЫЙ                   | 25  | 0,30   | 1,00   | 1,40     | 16,90     |
| ТТК № 27                    | 27/1 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ | 110 | 2,00   | 5,50   | 21,60    | 131,40    |
| ТТК № 89                    | 89/2 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30   | 0,20   | 9,30     | 44,20     |
| ТТК № 77                    | 77/1 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                   | 150 | 0,50   | 0,00   | 24,80    | 102,00    |
| ТТК № 65                    | 65/1 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКАМИ       | 40  | 1,20   | 1,80   | 14,50    | 77,80     |
| Итого за прием пищи:        |      |                                  | 425 | 12,10  | 15,20  | 81,70    | 505,90    |
| Всего за день:              |      |                                  |     | 38,60  | 45,70  | 178,00   | 1 318,30  |
| Всего за 10 ДНЕЙ:           |      |                                  |     | 392,80 | 434,90 | 1 867,30 | 13 029,90 |
| Среднее значение за период: |      |                                  |     | 39,28  | 43,49  | 186,73   | 1 302,99  |

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

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, - Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.