

СОГЛАСОВАНО

Заведующий ГБДОУ

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 молока в чистом виде, куриных яиц в чистом виде, пшеницы, соков, кондитерских изделий)

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТТК№	год издания
Завтрак							
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	3,70	4,33	20,83	136,58	ТТК№4.28	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТТК№13.7	
Итого за прием пищи:	362	7,06	8,43	36,35	234,58		
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 СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТТК№1.34	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,52	2,33	11,62	82,00	77	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	4,58	4,80	2,48	93,75	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	556	12,85	13,74	79,20	455,65		
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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	335	8,50	10,05	42,20	317,20		
Всего за день:		30,61	34,64	168,35	1080,13		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	35	8,05	2,75	0,96	61,10	ТТК№1.94	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	1,30	1,03	11,18	101,38	ТТК№4.34	
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	10,00	3,93	27,94	233,48		
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							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТТК№1.59	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,64	2,56	12,72	80,40	80	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	536	15,64	15,72	71,02	480,70		
Уплотненный полдник							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ	50	8,79	1,04	0,20	108,14	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ)	120	0,97	5,19	20,95	110,22	ТТК№3.6	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК№13.11	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	345	11,86	6,58	56,75	353,36		
Всего за день:	39,50	28,63	165,51	1135,04			
3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	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:	365	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, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	0,2	1,30	9,28	84,40	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (БЕЗ МУКИ, МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ)	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
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	561	14,44	15,77	76,91	499,22		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (масло подсолнечное, без сметаны)	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	430	9,59	9,24	59,50	350,40		
Всего за день:	31,97	36,93	187,91	1178,32			
4 день							
Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рец.	Год издания

блюда	порции	Белки, г			Жиры, г		Углевод ы, г		ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал				
Завтрак											
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	35	8,05	2,75	0,96	61,10	ТТК№1.94					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	3,70	4,33	20,83	136,58	ТТК№4.28					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36					
Итого за прием пищи:	365	11,75	7,08	30,19	231,68						
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	11,04	0,36	0,00	48,00	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					
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7					
Итого за прием пищи:	545	16,84	13,61	52,55	405,76						
Уплотненный полдник											
КУРИЦА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	160	10,00	11,36	27,04	247,06	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					
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7					
Итого за прием пищи:	460	12,49	12,02	75,24	457,57						
Всего за день:		43,08	35,11	167,78	1162,51						
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											
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") на воде с маслом подсолнечным	150	4,65	5,63	18,07	154,57	ТТК№4.13					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36					
Итого за прием пищи:	365	7,89	9,73	33,47	250,57						
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	0,6	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, без сухарей)	160	5,9	9,40	21,80	225,00	291	2012				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	ТТК№13.22					
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7					
Итого за прием пищи:	540	14,20	14,88	64,00	501,70						
Уплотненный полдник											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТТК№1.59					
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ С ОВОЩАМИ	60	9,60	5,55	17,33	179,85	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	483,5	15,08	9,58	78,08	485,32		
Всего за день:		39,37	36,61	186,15	1310,29		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	3,70	4,33	20,83	136,58	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:	460	7,25	8,75	43,33	265,59		
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 ГОРОХОМ	150	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	0,09	7,85	69,42	ТТК№3.3	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	ТТК№13.25	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	545	14,35	15,96	74,05	498,42		
Уплотненный полдник							
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВАЯ (без хлеба)	60	10,20	6,00	0,00	94,80	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО ДОМАШНЕМУ" (масло подсолнечное)	120	1,95	6,16	28,60	117,40	ТК№4.29	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,00	ТТК№13.15	
Итого за прием пищи:	355	14,15	12,41	53,10	320,20		
Всего за день:		37,75	39,52	180,28	1151,71		
7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	35	8,05	2,75	0,96	61,10	ТТК№1.94	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	150	6,80	3,00	26,90	162,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	365	14,85	5,75	36,26	257,10		
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 МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ (крупа рисовая)	150/10	2,4	9,00	13,00	119,30	76	2012
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ (без хлеба)	60	18,12	8,40	0,36	150,00	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	545	24,96	21,79	51,21	556,30		
Уплотненный полдник							
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	50	14,2	11,40	1,80	167,00	252	2008
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	110	1,85	1,50	9,90	54,56	ТТК№3.5	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
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:	440	18,78	15,77	41,43	394,26		
Всего за день:		60,79	45,73	139,50	1280,36		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	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:	365	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
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ С ЛУКОМ	50	9,60	4,90	4,50	108,00	ТТК№9.65	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) без муки	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	536	13,10	15,22	67,00	463,20		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло подсолнечное)	110	6,09	4,99	27,92	203,08	ТТК№4.35	
БИТОЧЕК КУРИНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (без хлеба)	60	18,12	8,40	0,36	150,00	315	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
ГРУША СВЕЖАЯ	95	0,37	0,31	7,00	35,80	ТТК№17.1	
Итого за прием пищи:	470	26,58	13,95	61,18	502,88		
Всего за день:		47,42	41,07	178,88	1289,56		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	35	8,05	2,75	0,96	61,10	ТТК№1.94	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") на воде с маслом подсолнечным	150	4,65	5,63	18,07	154,57	ТТК№4.13	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	365	12,70	8,38	27,43	249,67		
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 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
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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:		13,62	14,25	58,75	471,90		
Уплотненный полдник							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (масло подсолнечное, без сметаны)	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	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
БАНАН СВЕЖИЙ	95	0,95	0,52	4,70	46,70	ТТК№17.4	
Итого за прием пищи:	430	10,17	9,54	61,00	373,00		
Всего за день:		38,69	34,69	167,78	1167,27		
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	35	3,24	4,10	7,00	62,00	ТТК№1.3	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ (на воде)	150	5,29	2,85	14,25	102,75	ТТК№4.32	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	ТТК№13.36	
Итого за прием пищи:	365	8,53	6,95	29,65	198,75		
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 ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ (крупа рисовая)	150/10	1,30	5,60	5,80	102,15	73	2012
ФИЛЕ КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	60	6,34	3,94	7,97	115,97	ТТК№10.44	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (масло подсолнечное)	120	6,64	5,44	30,46	221,54	ТТК№4.35	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	55,00	ТТК№13.11	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7	
Итого за прием пищи:	555	16,98	17,63	83,03	611,16		

Уплотненный полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТТК№1.13
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (масло подсолнечное)	160	7,40	6,30	20,10	129,70	276
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
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	25	2,00	0,25	17,50	80,00	ТТК №15.7
Итого за прием пищи:	470	10,31	6,87	51,50	333,31	
Всего за день:		37,82	33,85	173,98	1210,72	

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал.
Всего за 1 день:	30,61	34,64	168,35	1080,13
Всего за 2 день:	39,50	28,63	165,51	1135,04
Всего за 3 день:	31,97	36,93	187,91	1178,32
Всего за 4 день:	43,08	35,11	167,78	1162,51
Всего за 5 день:	39,37	36,61	186,15	1310,29
ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ	184,53	171,92	875,70	5866,29
В среднем за 1 день	36,91	34,38	175,14	1173,26
Всего за 6 день:	37,75	39,52	180,28	1151,71
Всего за 7 день:	60,79	45,73	139,50	1280,36
Всего за 8 день:	47,42	41,07	178,88	1289,58
Всего за 9 день:	38,69	34,59	157,78	1167,27
Всего за 10 день:	37,82	33,85	173,98	1210,72
ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:	222,47	194,76	830,42	6099,64
В среднем за 1 день	44,49	38,95	166,08	1219,93
В среднем за 10 дней	40,70	36,67	170,61	1196,59

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