

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
социального питания

А.В. Барабанщиков

2021

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 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 ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК № 038
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>432</b>	<b>10,56</b>	<b>12,40</b>	<b>50,52</b>	<b>360,40</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК№010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	6,10	6,40	3,30	142,00	268
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>17,80</b>	<b>19,82</b>	<b>79,18</b>	<b>662,04</b>	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	8,80	2,80	35,10	173,00	479
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>14,80</b>	<b>7,20</b>	<b>44,90</b>	<b>272,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>43,76</b>	<b>40,02</b>	<b>189,40</b>	<b>1360,74</b>	
<b>2 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>17,80</b>	<b>51,50</b>	<b>351,00</b>	

#### II Завтрак

СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	

#### Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	TK№ 014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,20	5,20	6,60	121,00	82
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	22,00	93,00	TK№041
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№ 004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>26,70</b>	<b>27,19</b>	<b>66,60</b>	<b>651,30</b>	

#### Полдник

КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	2,80	6,40	0,40	222,00	477
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>8,80</b>	<b>9,70</b>	<b>8,40</b>	<b>284,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48,12</b>	<b>54,93</b>	<b>144,30</b>	<b>1364,30</b>	

#### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

#### Завтрак

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>21,10</b>	<b>28,20</b>	<b>34,40</b>	<b>342,00</b>	

#### II Завтрак

БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	TK№ 006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	

#### Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,00	1,30	7,00	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	21,1	21,30	4,90	176,90	277

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№ 003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№ 004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>36,39</b>	<b>36,06</b>	<b>68,90</b>	<b>651,30</b>	

**Полдник**

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,32	7,10	28,80	180,30	467
РЯЖЕНКА	200	3,6	2,00	8,40	80,00	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7,92</b>	<b>9,1</b>	<b>37,2</b>	<b>260,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>66,94</b>	<b>73,89</b>	<b>161,50</b>	<b>1349,60</b>	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**Завтрак**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,08	8,20	27,40	208,00	189
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,12</b>	<b>15,50</b>	<b>50,00</b>	<b>377,00</b>	

**II Завтрак**

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	

**Обед**

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	TK№035
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№ 016
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>22,58</b>	<b>24,15</b>	<b>78,10</b>	<b>620,00</b>	

**Полдник**

ПЕЧЕНЬЕ	40	3,04	4,00	34,70	146,00	TK№018
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№ 052
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,90	4,00	9,80	99,00	434
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,74</b>	<b>8,20</b>	<b>52,00</b>	<b>283,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,40</b>	<b>48,09</b>	<b>197,90</b>	<b>1358,00</b>	

**5 день**

		Пищевые вещества			Энергетическая	TK№
--	--	------------------	--	--	----------------	-----

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,52	9,20	13,30	92,00	3
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	3,50	3,30	24,70	173,00	190
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№026
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,22</b>	<b>15,30</b>	<b>51,60</b>	<b>342,00</b>	
<b>II Завтрак</b>						
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	83/121
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	TK№044
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№ 016
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№ 021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,64</b>	<b>20,25</b>	<b>60,80</b>	<b>660,90</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	2,06	9,70	41,10	195,00	249
КЕФИР	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,06</b>	<b>13</b>	<b>49,1</b>	<b>257,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,52</b>	<b>49,05</b>	<b>177,00</b>	<b>1330,40</b>	
<b>6 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	4,60	6,30	18,30	190,00	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>8,80</b>	<b>10,80</b>	<b>46,80</b>	<b>342,00</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	TK№ 015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	3,60	4,50	20,00	164,00	81

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,94	4,94	12,10	107,50	338
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	TK№042
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№ 016
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№ 021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>19,14</b>	<b>26,61</b>	<b>87,50</b>	<b>662,20</b>	

**Полдник**

ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	185,00	TK№018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6,72</b>	<b>7,50</b>	<b>56,22</b>	<b>277,50</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>35,62</b>	<b>45,15</b>	<b>208,32</b>	<b>1359,70</b>	

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

**Завтрак**

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>	

**II Завтрак**

ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№ 002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	

**Обед**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,50	4,00	159,00	76
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,60	15,60	121,80	324
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,00	7,00	102,00	TK№045
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,20	8,50	40,80	TK№ 007
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,60	10,30	52,40	TK№012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>24,23</b>	<b>13,70</b>	<b>60,24</b>	<b>637,50</b>	

**Полдник**

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	9,50	3,00	38,00	187,00	479
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>15,50</b>	<b>7,40</b>	<b>47,80</b>	<b>286,00</b>	

Всего за день:		64,27	52,60	152,04	1352,50	
<b>8 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,08	8,20	27,40	208,00	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,67</b>	<b>17,90</b>	<b>51,00</b>	<b>354,00</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,80</b>	<b>78,00</b>	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	TK№ 015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	180	0,00	0,00	18,00	68,40	TK№046
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>721</b>	<b>29,90</b>	<b>19,94</b>	<b>76,80</b>	<b>636,60</b>	
<b>Полдник</b>						
ПРЯНИК	60	3,60	2,80	45,00	148,00	TK№019
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	TK№035
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№ 052
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>446</b>	<b>7,20</b>	<b>5,50</b>	<b>65,40</b>	<b>276,50</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,73</b>	<b>43,58</b>	<b>211,00</b>	<b>1345,10</b>	

<b>9 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028

Итого за прием пищи:	415	10,90	14,20	52,90	363,00	
<b>II Завтрак</b>						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	TK№006
Итого за прием пищи:	100	1,53	0,53	21,00	96,00	
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	TK№017
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,60	4,90	18,30	171,00	57
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	175,30	228
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	321
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	TK№038
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№016
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012
Итого за прием пищи:	757	21,80	12,00	60,50	603,00	
<b>Полдник</b>						
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,00	8,40	101,00	401
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	3,03	7,80	31,50	180,00	456
Итого за прием пищи:	265	8,83	12,8	39,9	281,00	
Всего за день:		43,06	39,53	174,30	1343,00	
<b>10 день</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,32	5,50	9,30	82,70	1
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	225,00	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	TK№035
Итого за прием пищи:	431	9,39	13,60	45,60	341,70	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	154,20	73
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	TK№047
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№ 003
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	TK№ 021
Итого за прием пищи:	725	23,90	18,79	86,82	642,10	
<b>Полдник</b>						
КЕФИР	200	3,30	0,30	8,00	62,00	435
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,04	2,94	37,24	221,00	464

Итого за прием пищи:	270	8,34	3,24	45,24	283,00	
Всего за день:		42,59	35,87	195,46	1344,80	

ДНИ		Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал.г
Всего за 1 день:		43,76	40,02	189,40	1360,74
Всего за 2 день:		48,12	54,93	144,30	1364,30
Всего за 3 день:		66,94	73,89	161,50	1349,60
Всего за 4 день:		45,64	47,09	189,20	1360,00
Всего за 5 день:		38,52	49,05	177,00	1330,40
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>		<b>242,98</b>	<b>264,98</b>	<b>861,40</b>	<b>6765,04</b>
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>48,60</b>	<b>53,00</b>	<b>172,28</b>	<b>1353,01</b>
Всего б за день:		35,62	45,15	208,32	1359,70
Всего за 7 день:		64,27	52,60	152,04	1352,50
Всего за 8 день:		50,73	43,58	211,00	1354,30
Всего за 9 день:		43,06	39,53	174,30	1343,00
Всего за 10 день:		42,59	35,87	195,46	1344,80
<b>ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ</b>		<b>236,27</b>	<b>216,73</b>	<b>941,12</b>	<b>6754,30</b>
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>47,25</b>	<b>43,35</b>	<b>188,22</b>	<b>1350,86</b>

**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 10 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продовольственных товаров</b>	<b>Кол-во, кг</b>
1.	Бананы свежие	0,286
2.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,484
3.	Ванилин	0,00007
4.	Варенье стерилизованное	0,015
5.	Виноград сушеный «Изюм	0,018
6.	Горох шлифованный целый	0,014
7.	Горошек зеленый консервы в/с	0,185
8.	Груши свежие	0,375
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,033
10.	Дрожжи хлебопекарные сухие	0,004
11.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,200
12.	Какао-порошок	0,005
13.	Капуста белокочанная свежая	0,222
14.	Картофель продовольственный	1,323
15.	Кефир 2,5% жирности	0,621
16.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,022
17.	Кислота лимонная пищевая	0,001
18.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,007
19.	Крахмал картофельный	0,007
20.	Крупа ячменная перловая	0,004
21.	Крупа гречневая ядрица	0,060
22.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,040
23.	Фрукты сушеные (курага)	0,019
24.	Лимоны свежие, в/с	0,035
25.	Лук зелёный свежий	0,010
26.	Лук репчатый свежий	0,177
27.	Макаронные изделия, группа А, в/с	0,058
28.	Мандарины свежие, в/с	0,270
29.	Манная крупа	0,060
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,082
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	0,211
32.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,512
33.	Морковь свежая столовая	0,346
34.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	0,292
35.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,358
36.	Огурцы соленые зеленцы	0,123
37.	Огурцы свежие	0,158
38.	Петрушка свежая (зелень)	0,006
39.	Печень говяжья замороженная	0,245
40.	Печенье сахарное в ассортименте	0,090
41.	Плоды шиповника сушеные	0,018
42.	Пряники заварные глазированные без начинки	0,060
43.	Пшено шлифованное	0,049

44.	Репа свежая столовая	0,056
45.	Рис шлифованный	0,095
46.	Ряженка 4,0% жирности	0,412
47.	Сахар белый кристаллический	0,194
48.	Свекла свежая столовая	0,401
49.	Сметана 15% жирности	0,087
50.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,180
51.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	0,720
52.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет)	0,180
53.	Соль пищевая йодированная	0,023
54.	Сухари панировочные	0,01
55.	Сыр полутвердый	0,024
56.	Творог 5 % жирности	0,052
57.	Томатное пюре	0,014
58.	Томаты свежие	0,051
59.	Филе Горбуши мороженое, высшая категория	0,114
60.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,177
61.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,144
62.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	0,215
63.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,030
64.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,004
65.	Яблоки свежие	0,252
66.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	8,0