

"СОГЛАСОВАНО"

ГБДОУ детский сад № 7 Приморского района Санкт-Петербурга



/Т.Н. Красильникова/

202 3 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО "ФИРМА "ЛОРИДАН"



/Ю.Ю. Костенюк

"05" /12/ 202 3 г.

Циклическое 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
Итого за прием пищи:			540	13,60	17,10	47,40	397,30
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
Итого за прием пищи:			355	9,60	12,40	62,60	377,70
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 технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс, 2016.-640с.

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.