



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119

Ю.А. Тюляндина

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 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 | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК№038 | |
| Итого за прием пищи: | 432 | 10,56 | 12,40 | 50,52 | 360,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | 368 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 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 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 125,00 | 268 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | 322 | 2012 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 716 | 17,80 | 19,82 | 79,18 | 645,04 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20,00 | 18,50 | 33,50 | 204,00 | 304 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | ТК№022 | |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 7,30 | 2,30 | 29,25 | 144,00 | 479 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 455 | 34,54 | 23,03 | 76,86 | 552,90 | | |
| Всего за день: | | 63,50 | 55,85 | 221,36 | 1624,64 | | |
| 2 день | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 205,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | ТК№040 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,66 | 17,80 | 51,50 | 351,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | ТК№ 014 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,20 | 5,20 | 6,60 | 118,00 | 82 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | ТК№041 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | ТК№012 | |
| Итого за прием пищи: | 721 | 27,10 | 27,29 | 69,20 | 661,40 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 8,30 | 0,46 | 0,30 | 144,40 | 246 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,70 | 4,60 | 17,50 | 119,40 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | ТК№048 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,30 | 0,90 | 25,90 | 130,00 | 477 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 16,42 | 6,2 | 71,82 | 513,00 | | |
| Всего за день: | | 56,14 | 51,53 | 210,32 | 1603,40 | | |
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | ТК№028 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 21,10 | 28,20 | 34,40 | 342,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |

| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | TK№ 002 | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------|-------------|
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | TK№015 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 5,5 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 9,1 | 11,30 | 14,90 | 196,80 | 277 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 7,2 | 5,90 | 33,00 | 240,00 | 181 | 2008 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,12 | 0,00 | 8,20 | 33,60 | 392 | 2012 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 761 | 24,42 | 26,02 | 78,90 | 662,70 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 16 | 16,10 | 14,20 | 314,00 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,90 | 64,80 | TK№049 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | TK№004 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№005 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21,72 | 19,31 | 53,90 | 525,60 | | |
| Всего за день: | | 67,84 | 74,03 | 182,70 | 1600,80 | | |
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 205 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | TK№043 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13,04 | 15,30 | 49,60 | 372,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,80 | 7,60 | 6,00 | 96,00 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10,10 | 5,30 | 20,10 | 165,00 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,50 | 2,00 | 9,80 | 67,00 | 129 | 2008 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 22,58 | 24,15 | 78,10 | 620,00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 23,01 | 11,83 | 20,93 | 283,30 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,00 | 9,80 | 98,90 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | TK№ 052 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,28 | 3,00 | 26,00 | 111,00 | TK№018 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 32,09 | 19,03 | 64,23 | 531,20 | | |
| Всего за день: | | 68,67 | 58,72 | 209,73 | 1601,20 | | |
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,30 | 92,00 | 3 | 2012 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200 | 6,20 | 10,00 | 26,80 | 209,00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | TK№040 | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 13,92 | 22,00 | 53,70 | 378,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | TK№002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 1,50 | 45,60 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 4,50 | 2,40 | 12,50 | 92,00 | 84 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 8,40 | 12,00 | 13,30 | 269,00 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 37,30 | 354 | 2012 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,64 | 20,25 | 60,80 | 662,90 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | TK№014 | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 5,30 | 8,40 | 28,90 | 242,00 | 208 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | TK№038 | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 2,4 | 11,30 | 48,00 | 227,50 | 249 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 454 | 8,42 | 19,80 | 87,32 | 517,50 | 249 | 2014 |
| Всего за день: | | 41,58 | 62,55 | 217,32 | 1628,90 | | |
| 6 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | TK№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|------|
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | 2 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 226,40 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | TK№028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11,40 | 12,80 | 63,50 | 378,40 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | TK№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 147,00 | 81 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРОНЫЕ | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | 263 | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 1,84 | 0,10 | 8,50 | 75,20 | 338 | 2008 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 18,04 | 21,77 | 83,90 | 612,90 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 12,50 | 12,60 | 10,20 | 104,00 | 282 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2,90 | 2,50 | 19,60 | 99,30 | 125 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | TK№003 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 103,00 | 464 | 2008 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | TK№022 | |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | TK№005 | |
| Итого за прием пищи: | 579 | 29,24 | 26,93 | 73,21 | 567,70 | | |
| Всего за день: | | 59,64 | 61,74 | 238,41 | 1637,00 | | |
| 7 день | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | 3 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | ТК№040 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,59 | 17,70 | 50,60 | 349,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | ТК№015 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5/1 | 6,00 | 4,40 | 16,00 | 159,90 | 77 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,20 | 172,80 | 34 | 2014 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,10 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 68,40 | ТК№046 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|------|
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | ТК№056 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,88 | 65,90 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 721 | 30,62 | 20,13 | 81,50 | 660,30 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17,70 | 9,00 | 16,10 | 221,00 | 224 | 2008 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 0,90 | 2,30 | 6,50 | 39,00 | 367 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6,00 | 4,00 | 9,80 | 98,90 | 434 | 2008 |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | ТК№ 052 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,4 | 7,10 | 28,80 | 132,00 | 467 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 29,80 | 22,60 | 68,70 | 528,90 | | |
| Всего за день: | | 73,97 | 60,67 | 218,60 | 1616,20 | | |
| 8 день | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | ТК№043 | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,94 | 31,00 | 28,50 | 358,50 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | ТК№002 | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,30 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,5 | 4,50 | 4,00 | 165,00 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 13,1 | 2,75 | 10,90 | 120,20 | 305 | 2012 |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,60 | 15,60 | 121,80 | 324 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,4 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | ТК№045 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 25,41 | 13,85 | 64,94 | 667,30 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | 213 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,2 | 2,00 | 9,80 | 88,00 | 129 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 223,00 | ТК№018 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,09 | 0,04 | 8,20 | 34,10 | 393 | 2012 |
| ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | ТК№005 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 15,49 | 14,24 | 76,60 | 513,50 | | |
| Всего за день: | | 65,44 | 59,59 | 185,54 | 1609,80 | | |

| 9 день | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | 1 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | ТК№028 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,74 | 16,20 | 44,10 | 357,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | ТК№006 | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,90 | 6,50 | ТК№017 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 126,00 | 57 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 14,70 | 0,50 | 0,00 | 165,00 | 228 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | 354 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | 335 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | ТК№038 | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 757 | 27,50 | 15,60 | 63,12 | 599,00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 180 | 14,40 | 14,40 | 12,84 | 191,20 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,70 | 88,20 | ТК№047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | ТК№003 | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 3,5 | 9,00 | 36,30 | 201,00 | 451 | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | ТК№005 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21,82 | 26,14 | 81,74 | 567,90 | | |
| Всего за день: | | 63,56 | 58,44 | 209,96 | 1619,90 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ТК№ | Год издания |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,90 | 2,80 | 21,10 | 90,70 | 2 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,10 | 6,80 | 27,90 | 232,00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | ТК№035 | |
| Итого за прием пищи: | 435 | 7,00 | 9,60 | 57,40 | 356,70 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,80 | 2,90 | 4,00 | 45,60 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 121,20 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | ТК№047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | ТК№016 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | ТК№021 | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 24,60 | 18,87 | 91,02 | 629,10 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | ТК№011 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17,50 | 16,50 | 16,90 | 216,30 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | ТК№044 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | ТК№056 | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 169,30 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 24,00 | 23,84 | 80,42 | 554,40 | | |
| Всего за день: | | 56,56 | 52,55 | 246,64 | 1618,20 | | |

Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Сад 12 часов)

| № п/п | Наименование продуктов | Кол-во, кг |
|-------|---|------------|
| 1. | Бананы свежие | 0,143 |
| 2. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | 0,638 |
| 3. | Ванилин | 0,00003 |
| 4. | Варенье стерилизованное | 0,030 |
| 5. | Виноград сушеный «Изюм» в/с | 0,018 |
| 6. | Горох шлифованный целый | 0,014 |
| 7. | Горошек зеленый консервы | 0,217 |
| 8. | Груши свежие | 0,414 |
| 9. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | 0,032 |
| 10. | Дрожжи хлебопекарные сухие | 0,0044 |
| 11. | Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте | 0,400 |
| 12. | Какао-порошок | 0,005 |
| 13. | Капуста белокочанная свежая | 0,514 |
| 14. | Картофель продовольственный | 1,757 |
| 15. | Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат) | 0,022 |
| 16. | Кислота лимонная пищевая | 0,002 |
| 17. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | 0,007 |
| 18. | Крахмал картофельный | 0,007 |
| 19. | Крупа ячменная перловая | 0,004 |
| 20. | Крупа гречневая ядрица | 0,060 |
| 21. | Крупа пшеничная "Полтавская" | 0,040 |
| 22. | Курага | 0,038 |
| 23. | Лимоны свежие | 0,044 |
| 24. | Лук зелёный свежий | 0,01 |
| 25. | Лук репчатый свежий | 0,247 |
| 26. | Макаронные изделия, группа А, в/с | 0,099 |
| 27. | Мандарины свежие, в/с | 0,135 |
| 28. | Манная крупа | 0,077 |
| 29. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное | 0,097 |
| 30. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с | 0,208 |
| 31. | Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности | 2,369 |
| 32. | Морковь свежая столовая | 0,473 |
| 33. | Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт | 0,269 |
| 34. | Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат | 0,044 |
| 35. | Мясо говядины б/к (лопатка) | 0,691 |
| 36. | Огурцы соленые зеленцы | 0,123 |
| 37. | Огурцы свежие | 0,198 |
| 38. | Петрушка свежая (зелень) | 0,006 |
| 39. | Печень говяжья замороженная | 0,245 |
| 40. | Печенье сахарное в ассортименте | 0,080 |
| 41. | Плоды шиповника сушеные | 0,018 |
| 42. | Пшено шлифованное | 0,049 |
| 43. | Репка свежая столовая | 0,087 |
| 44. | Рис шлифованный | 0,157 |
| 45. | Сахар белый кристаллический | 0,234 |
| 46. | Свекла свежая столовая | 0,401 |
| 47. | Сметана 15% жирности | 0,106 |

| | | |
|-----|---|--------|
| 48. | Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,180 |
| 49. | Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет) | 0,540 |
| 50. | Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет) | 0,180 |
| 51. | Соль пищевая йодированная | 0,034 |
| 52. | Сухари панировочные | 0,029 |
| 53. | Сыр полутвердый | 0,028 |
| 54. | Творог 5 % жирности | 0,282 |
| 55. | Томаты свежие | 0,101 |
| 56. | Томатное пюре | 0,018 |
| 57. | Филе Горбуши мороженое, высшая категория | 0,114 |
| 58. | Филе Трески мороженое, высшая категория | 0,243 |
| 59. | Филе птицы (полуфабрикат) | 0,248 |
| 60. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 0,387 |
| 61. | Хлопья овсяные «Геркулес» | 0,0300 |
| 62. | Чай черный байховый крупнолистовой | 0,004 |
| 63. | Яблоки свежие | 0,292 |
| 64. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | 13,0 |

| ДНИ | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал |
|----------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день: | 63,50 | 55,85 | 221,36 | 1624,64 |
| Всего за 2 день: | 56,14 | 51,53 | 210,32 | 1603,40 |
| Всего за 3 день: | 68,77 | 74,06 | 188,20 | 1626,30 |
| Всего за 4 день: | 69,39 | 60,52 | 219,43 | 1637,20 |
| Всего за 5 день: | 41,58 | 62,55 | 217,32 | 1628,90 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | 299,38 | 304,51 | 1056,63 | 8120,44 |
| В среднем за 1 день | 59,88 | 60,90 | 211,33 | 1624,09 |
| Всего 6 за день: | 59,64 | 61,74 | 238,41 | 1637,00 |
| Всего за 7 день: | 65,44 | 59,59 | 185,54 | 1609,80 |
| Всего за 8 день: | 73,97 | 60,67 | 218,60 | 1616,20 |
| Всего за 9 день: | 63,56 | 58,44 | 209,96 | 1619,90 |
| Всего за 10 день: | 56,56 | 52,55 | 246,64 | 1618,20 |
| ИТОГО 1-я НЕДЕЛЯ | 319,17 | 292,99 | 1099,15 | 8101,10 |
| В среднем за 1 день | 63,83 | 58,60 | 219,83 | 1620,2 |

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.