

Утверждаю:  
Генеральный директор  
АО «Артис-Детское питание»  
Ляско М.В.  
« 01 » 2025 г.

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ № 15

« 01 » 2025 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 года, посещающих дошкольные образовательные учреждения г.Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием

| 1 день                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                            | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 1           | 2012             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 150          | 5,0              | 5,3     | 27,5        | 191,8                         | 189         | ТТК              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                 | 180          | 0,2              | 0,0     | 6,1         | 26,2                          | 038         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                          | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                                              | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                          | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 014         | ТТК              |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180          | 1,2              | 3,4     | 5,4         | 79,2                          | 67          | ТТК              |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                                 | 60           | 7,9              | 9,9     | 7,0         | 122,2                         | 268         | ТТК              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                                  | 120          | 2,3              | 2,3     | 15,6        | 93,4                          | 322         | 2012             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                              | 180          | 0,1              | 0,1     | 23,6        | 96,8                          | 039         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                          | 620          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                 | 160          | 7,2              | 10,6    | 8,6         | 150,7                         | 304         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                   | 150          | 0,6              | 0,2     | 20,0        | 85,8                          | 441         | 2008             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                           | 50           | 3,1              | 2,8     | 14,1        | 99,7                          | 479         | ТТК              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                 | 95           | 0,3              | 0,3     | 9,7         | 43,0                          | 200         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                          | 475          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                                |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



| 2 день                                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                    | 30           | 3,4              | 4,2     | 10,0        | 69,0                          | 3           | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                | 150          | 1,8              | 2,4     | 17,0        | 134,0                         | 189         | ТТК              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                        | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 040         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                                 | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КЕФИР С САХАРОМ                                                      | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                                 | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                                     | 40           | 0,6              | 4,0     | 2,6         | 49,2                          | 51          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180          | 2,7              | 2,0     | 6,5         | 78,2                          | 82          | ТТК              |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                                             | 60           | 5,5              | 5,8     | 14,2        | 83,0                          | 260         | ТТК              |
| РИС ОТВАРНОЙ                                                         | 120          | 2,8              | 3,7     | 18,0        | 98,4                          | 325         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                              | 180          | 0,2              | 0,2     | 11,0        | 88,0                          | 394         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                                 | 620          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)                     | 130          | 4,2              | 8,3     | 21,6        | 174,7                         | 224         | ТТК              |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                     | 180          | 5,5              | 4,8     | 9,0         | 101,7                         | 434         | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                        | 95           | 1,4              | 0,4     | 20,0        | 91,2                          | 006         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                    | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                                 | 425          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                                       |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |

| 3 день                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 1           | 2012             |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ                                  | 40           | 0,8              | 1,5     | 2,0         | 19,0                          | 10          | 2012             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         | 130          | 3,1              | 2,6     | 11,6        | 116,8                         | 214         | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 180          | 1,3              | 1,2     | 20,0        | 82,2                          | 028         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                      | 380          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                                          | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                      | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ           | 40           | 0,8              | 2,2     | 3,2         | 33,2                          | 40          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180          | 1,2              | 2,0     | 9,1         | 52,7                          | 65          | ТТК              |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                   | 60           | 6,2              | 9,3     | 15,0        | 154,0                         | 259         | ТТК              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                | 120          | 3,5              | 2,2     | 19,1        | 133,0                         | 181         | ТТК              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,9         | 23,9                          | 035         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                      | 620          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА)                               | 160          | 7,2              | 10,8    | 19,0        | 219,7                         | 206         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180          | 0,0              | 0,0     | 5,8         | 23,2                          | 436         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                       | 50           | 4,0              | 3,1     | 27,6        | 136,3                         | 249         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                      | 410          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                            |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



| 4 день                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30           | 1,6              | 0,6     | 14,8        | 70,4                          | 2           | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 150          | 4,2              | 6,5     | 3,8         | 89,6                          | 189         | ТТК              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180          | 2,6              | 2,3     | 22,0        | 120,0                         | 443         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КЕФИР С САХАРОМ                                 | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                              | 40           | 0,0              | 6,0     | 5,8         | 62,2                          | 43          | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 180          | 2,8              | 4,2     | 6,7         | 74,8                          | 57          | ТТК              |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                        | 70           | 6,4              | 5,1     | 16,0        | 119,2                         | 269         | ТТК              |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                          | 120          | 1,1              | 0,1     | 4,3         | 11,8                          | 129         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                         | 180          | 0,2              | 0,2     | 11,0        | 88,0                          | 394         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 2,7              | 0,3     | 17,0        | 81,6                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 680          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ                       | 50           | 4,7              | 5,0     | 3,5         | 74,0                          | 241         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 120          | 5,2              | 4,2     | 12,5        | 112,8                         | 335         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 150          | 0,4              | 0,0     | 24,8        | 102,0                         | 442         | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 95           | 0,8              | 0,1     | 7,7         | 40,9                          | 204         | ТТК              |
| ПЕЧЕНЬЕ                                         | 20           | 1,5              | 4,8     | 12,4        | 90,3                          | 26          | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 435          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                  |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



| 5 день                                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ             | 30           | 2,6              | 3,4     | 8,7         | 78,8                          | 3           | 2012             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ( "ДРУЖБА") | 150          | 2,6              | 3,2     | 18,3        | 124,2                         | 190         | ТТК              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 040         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                             | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                                 | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                             | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ            | 40           | 0,6              | 2,1     | 3,3         | 36,5                          | 33          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                | 180          | 3,2              | 3,6     | 5,2         | 84,9                          | 73          | ТТК              |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)                        | 60           | 4,7              | 7,5     | 8,2         | 96,0                          | 282         | ТТК              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                     | 120          | 2,3              | 2,3     | 15,6        | 93,4                          | 322         | 2012             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 180          | 1,0              | 0,2     | 20,0        | 86,0                          | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                             | 620          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                 | 40           | 0,4              | 2,9     | 2,2         | 37,4                          | 30          | 2008             |
| СЫР ПОРЦИЯМИ                                     | 40           | 5,1              | 4,6     | 0,3         | 63,0                          | 14          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 120          | 2,1              | 1,6     | 20,4        | 95,0                          | 205         | ТТК              |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 150          | 0,1              | 0,0     | 4,0         | 16,8                          | 038         | ТТК              |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                 | 50           | 4,9              | 5,0     | 34,0        | 207,8                         | 477         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                             | 400          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |

| 6 день                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ  | 40           | 3,1              | 3,0     | 15,4        | 74,7                          | 2           | 2012             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 4,9              | 6,1     | 9,6         | 138,4                         | 189         | ТТК              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,9         | 23,9                          | 035         | ТТК              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                          | 95           | 0,3              | 0,3     | 9,7         | 43,0                          | 200         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                   | 470          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КЕФИР С САХАРОМ                        | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                         | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 014         | ТТК              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ  | 180          | 2,8              | 5,2     | 16,4        | 103,3                         | 81          | ТТК              |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ            | 60           | 5,4              | 9,6     | 8,6         | 96,4                          | 263         | ТТК              |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                 | 120          | 1,6              | 0,1     | 5,3         | 51,5                          | 338         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                | 180          | 0,2              | 0,2     | 11,0        | 88,0                          | 394         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                   | 640          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ       | 180          | 8,0              | 7,5     | 10,4        | 144,7                         | 282         | ТТК              |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА            | 150          | 0,6              | 0,2     | 20,0        | 85,8                          | 441         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| ПЕЧЕНЬЕ                                | 40           | 2,6              | 6,2     | 22,0        | 148,7                         | 26          | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                   | 410          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                         |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



| 7 день                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 30           | 3,4              | 4,2     | 10,0        | 69,0                          | 3           | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ           | 150          | 1,8              | 2,4     | 17,0        | 134,0                         | 189         | ТТК              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 40          | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                                | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МОРКОВЬ СВЕЖАЯ                                  | 40           | 0,3              | 0,1     | 2,5         | 33,0                          | 302         | ТТК              |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180          | 3,3              | 4,2     | 10,5        | 140,2                         | 76          | ТТК              |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                   | 180          | 7,8              | 11,3    | 23,3        | 156,7                         | 304         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 180          | 0,4              | 0,1     | 16,0        | 66,9                          | 045         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 440          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 20           | 3,3              | 0,9     | 0,2         | 16,3                          | 213         | 2008             |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                          | 110          | 1,1              | 0,1     | 2,6         | 11,8                          | 129         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                              | 50           | 5,9              | 12,8    | 36,0        | 293,3                         | 471         | ТТК              |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 150          | 0,1              | 0,0     | 5,9         | 16,9                          | 035         | ТТК              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                   | 95           | 0,8              | 0,1     | 7,7         | 40,9                          | 204         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                            | 455          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                  |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |

| 8 день                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                    | 30           | 3,2              | 4,1     | 7,0         | 62,0                          | 1           | 2012             |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ                              | 40           | 0,8              | 1,5     | 2,0         | 19,0                          | 10          | 2012             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                     | 130          | 3,1              | 2,6     | 11,6        | 116,8                         | 214         | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                            | 180          | 1,3              | 1,2     | 20,0        | 82,2                          | 028         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                  | 380          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КЕФИР С САХАРОМ                                       | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                  | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                      | 40           | 0,4              | 2,9     | 2,2         | 37,4                          | 30          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180          | 3,3              | 3,7     | 2,5         | 78,0                          | 77          | ТТК              |
| БЕФСТРОГАНОВ                                          | 60           | 5,9              | 7,4     | 4,5         | 81,0                          | 257         | ТТК              |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                  | 120          | 2,1              | 1,6     | 20,4        | 95,0                          | 205         | ТТК              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                       | 180          | 0,1              | 0,1     | 22,7        | 105,4                         | 042         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                  | 640          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)      | 130          | 4,2              | 8,3     | 21,6        | 174,7                         | 224         | ТТК              |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 180          | 5,5              | 4,8     | 9,0         | 101,7                         | 434         | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                         | 95           | 1,4              | 0,4     | 20,0        | 91,2                          | 006         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                                  | 425          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                        |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



| 9 день                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 30           | 3,4              | 4,2     | 10,0        | 69,0                          | 3           | 2012             |
| КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 1,5              | 2,1     | 7,3         | 91,0                          | 189         | ТТК              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                      | 180          | 3,2              | 2,8     | 13,6        | 77,0                          | 040         | ТТК              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                      | 95           | 0,3              | 0,3     | 9,7         | 43,0                          | 200         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                               | 455          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                                   | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                               | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                     | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 014         | ТТК              |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ    | 180          | 2,8              | 4,2     | 6,7         | 74,8                          | 57          | ТТК              |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                     | 60           | 3,4              | 7,3     | 26,5        | 180,1                         | 228         | ТТК              |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 120          | 5,2              | 4,2     | 12,5        | 112,8                         | 335         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180          | 0,1              | 0,0     | 5,9         | 23,9                          | 035         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 012         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                               | 620          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ   | 40           | 0,8              | 2,2     | 3,2         | 33,2                          | 40          | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ПТИЦА)                        | 160          | 7,2              | 10,8    | 19,0        | 219,7                         | 206         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                            | 180          | 0,2              | 0,2     | 11,0        | 88,0                          | 394         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ                                  | 50           | 3,0              | 0,7     | 19,2        | 38,3                          | 451         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                               | 450          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                                     |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |

| 10 день                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 30           | 1,6              | 0,6     | 14,8        | 70,4                          | 2           | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ          | 150          | 4,2              | 6,5     | 3,8         | 89,6                          | 189         | ТТК              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180          | 2,6              | 2,3     | 22,0        | 120,0                         | 443         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                     | 360          | 8,4              | 9,4     | 40,6        | 280,0                         |             |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КЕФИР С САХАРОМ                          | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          | 435         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 2,1              | 2,3     | 10,1        | 70,0                          |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          | 40           | 0,6              | 2,1     | 3,3         | 36,5                          | 33          | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180          | 2,2              | 3,9     | 6,6         | 67,5                          | 84          | ТТК              |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                            | 60           | 5,2              | 6,1     | 6,0         | 88,4                          | 310         | ТТК              |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)               | 120          | 1,3              | 2,8     | 6,1         | 66,0                          | 344         | ТТК              |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 180          | 1,0              | 0,2     | 20,0        | 86,0                          | 442         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6        | 104,8                         | 012         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                     | 640          | 14,7             | 16,5    | 71,1        | 490,0                         |             |                  |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                          | 180          | 6,8              | 10,4    | 9,1         | 131,0                         | 298         | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 180          | 0,2              | 0,2     | 11,0        | 88,0                          | 394         | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 20           | 1,4              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | 016         | ТТК              |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                       | 50           | 4,2              | 3,3     | 32,3        | 160,2                         | 464         | ТТК              |
| Итого за прием пищи:                     | 430          | 12,6             | 14,1    | 60,9        | 420,0                         |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |             |                  |



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |  |  |
| Итого за весь период       | 378,0            | 423,0   | 1 827,0     | 12 600,0                      |  |  |
| Среднее значение за период | 37,8             | 42,3    | 182,7       | 1 260,0                       |  |  |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------------------|
| ЯСЛИ 12 часов | 385     | 100        | 614  | 432                 |

\*Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

#### При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания ( № рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г - 284 страницы.