



Утверждаю
Генеральный директор
ООО "БАЗА"МАРИЯ"
/ Е.К.Россошанский./

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8	ТТК№-189	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТК№-038	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17	
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	180	1,2	3,4	5,4	79,2	ТТК№-67	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	60	7,9	9,9	7,0	122,2	ТТК№-268	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТК№-039	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	160	7,2	10,6	8,6	150,7	ТТК№-304	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТК№-479	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	475	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:							
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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,6	4,0	2,6	49,2	ТТК№-51	
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,7	2,0	6,5	78,2	ТТК№-82	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	60	5,5	5,8	14,2	83,0	ТТК№260	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	120	2,8	3,7	18,0	98,4	ТТК№-325	
РИС ОТВАРНОЙ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:							
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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	380	8,4	9,4	40,6	280,0			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0			
Итого за прием пищи:								
Обед								
	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008	
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	180	1,2	2,0	9,1	52,7	ТТК№-65		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	60	6,2	9,3	15,0	154,0	ТТК№-259		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	3,5	2,2	19,1	133,0	ТТК№-181		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	620	14,7	16,5	71,1	490,0			
Итого за прием пищи:								
Уплотненный полдник								
	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТК№ 206		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,0	3,1	27,6	136,3	ТТК№-249		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	410	12,6	14,1	60,9	420,0			
Итого за прием пищи:								
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189		
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433		
КАКАО С МОЛОКОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435		
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0			
Итого за прием пищи:								
Обед								
	40	0,0	6,0	5,8	62,2	43	2008	
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТК№-57		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	70	6,4	5,1	16,0	119,2	ТТК№-269		
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	1,1	0,1	4,3	11,8	ТТК№-129		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТК№-016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	680	14,7	16,5	71,1	490,0			
Итого за прием пищи:								
Уплотненный полдник								
	50	4,7	5,0	3,5	74,0	241	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,4	0,0	24,8	102,0	11.1.1.11	2012	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	20	1,5	4,8	12,4	90,3	ТТК№-26		
ПЕЧЕНЬЕ	435	12,6	14,1	60,9	420,0			
Итого за прием пищи:			37,8	42,3	182,7	1 260,0		
Всего за день:								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	150	2,6	3,2	18,3	124,2	ТТК№190	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180	3,8	4,1	4,9	81,9	ТТК№-73	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	60	4,1	7,0	8,5	99,0	ТТК№-307	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТК№-205	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	0,1	0,0	4,0	16,8	ТТК№-038	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	ТТК№ 477	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	400	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							

6 день

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	40	3,1	3,0	15,4	74,7	2	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	150	4,9	6,1	9,6	138,4	ТТК№-189	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ЧАЙ С САХАРОМ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	470	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17	
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,8	5,2	16,4	103,3	ТТК№-81	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	60	5,4	9,6	8,6	96,4	ТТК№-263	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	1,6	0,1	5,3	51,5	ТТК№-338	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	180	8,0	7,5	10,4	144,7	ТТК№-282	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	6,2	22,0	148,7	ТТК№-26	
ПЕЧЕНЬЕ	410	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:		37,8	42,3	182,7	1260,0		
Всего за день:							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,3	0,1	2,5	33,0	40	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	180	3,3	4,2	10,5	140,2	ТТК№-76	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	7,8	11,3	23,3	156,7	ТТК№-311	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТК№-045	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	440	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	20	3,3	0,9	0,2	16,3	213	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8	ТТК№-128	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,9	12,8	36,0	293,3	ТТК№471	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	150	0,1	0,0	5,9	16,9	ТТК№-035	
ЧАЙ С САХАРОМ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	455	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:		37,8	42,3	182,7	1260,0		
Всего за день:							

8 день

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180	3,3	3,7	2,5	78,0	ТТК№-77	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	60	5,9	7,4	4,5	81,0	ТТК№-257	
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТК№-205	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТК№-042	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		
Всего за день:							

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0	ТТК№-189		
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9.1.2.6	2012	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	455	8,4	9,4	40,6	280,0			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435		
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0			
Итого за прием пищи:								
Обед								
	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТК№-17		
*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТК№-57		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	60	3,4	7,3	26,5	180,1	ТТК-228		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	620	14,7	16,5	71,1	490,0			
Итого за прием пищи:								
Уплотненный полдник								
	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008	
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТК№ 206		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,0	0,7	19,2	38,3	ТТК№-451		
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	450	12,6	14,1	60,9	420,0			
Итого за прием пищи:		37,8	42,3	182,7	1 260,0			
Всего за день:								

9

10 день

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189	
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
КАКАО С МОЛОКОМ	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	180	2,2	3,9	6,6	67,5	ТТК№-84	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	60	5,2	6,1	6,0	88,4	ТТК№-310	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	1,3	2,8	6,1	66,0	ТТК№-344	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
	180	6,8	10,4	9,1	131,0	ТТК№-298	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	ТТК№-464	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	430	12,6	14,1	60,9	420,0		
Итого за прием пищи:							
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

11

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы. а так же салаты из свежих помидор и огурцов.

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. Сборникрецептур 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, рецептур блюд
 4. Химический состав и калорийность
- кулинарных изделий для детского питания (№ рец. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
 российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г - 284 страницы.