

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

*Заведующий ДВООУ №23  
Василий Николаевич*

*В.Н.*



"28"

2021 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



/Костенюк О.Ю./

2021 г.

**Цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания, нуждающимся в лечебном и диетическом питании, при реализации основного меню для детей с безмолочной диетой**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,88	1,60	39,67	138,28
2013	374	МЯСО ОТВАРНОЕ	20	4,91	9,81	0,00	107,73
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			405	11,57	11,95	82,72	429,79
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Обед</b>							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	2,50	6,78	10,66	114,60
2016	259	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	12,51	0,61	0,60	62,67
2008	132	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	140	2,80	16,13	19,82	231,64
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,67	83,04
Итого за прием пищи:			710	22,29	24,70	73,38	619,05
<b>Полдник</b>							
ТТК № 124	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	14,04	22,05	23,42	313,79
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			500	22,69	27,52	54,41	521,87
Всего за день:				57,45	64,35	228,69	1 653,51
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	150	2,90	4,96	36,00	177,78
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
Итого за прием пищи:			417	9,76	10,11	67,63	375,94
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			200	1,60	0,54	16,80	78,78

Обед							
ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	4,71	4,17	21,02	128,23
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,10	3,76	13,33	133,87
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	140	3,00	5,00	25,63	163,04
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 129	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	17,95	74,97
Итого за прием пищи:			700	21,39	13,92	100,07	611,11
Полдник							
2017	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17,00	18,06	26,22	302,57
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			565	20,86	19,07	63,84	486,41
Всего за день:				53,61	43,64	248,34	1 552,24
3 день							
Завтрак							
2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	160	5,00	5,00	38,20	178,14
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	40	4,34	2,40	2,29	63,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			400	10,94	7,94	57,29	320,22
II Завтрак							
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
Итого за прием пищи:			207	1,66	0,55	17,01	81,16
Обед							
ТТК № 183	183/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60	3,20	4,74	3,57	69,36
2017	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	4,00	6,00	8,50	106,12
2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	12,91	9,66	30,78	274,00
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,44
Итого за прием пищи:			690	24,12	21,27	84,52	639,82
Полдник							
2016	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,20	4,50	2,30	82,60
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	140	2,58	8,62	22,40	178,08
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ТТК № 1	1/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			540	14,88	14,28	77,22	504,48
Всего за день:				51,60	44,04	236,04	1 545,68
4 день							
Завтрак							
2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ С ОВОЩАМИ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	160	4,16	5,60	32,03	174,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
Итого за прием пищи:			407	10,92	10,75	49,34	318,36
II Завтрак							
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			200	1,60	0,54	16,80	78,78
Обед							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	2,70	8,00	12,40	105,40
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	8,31	8,80	11,21	170,20
2010	6.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ)	140	5,00	5,40	38,60	163,60

ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,04	11,58	48,41
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>20,06</b>	<b>23,17</b>	<b>99,42</b>	<b>614,71</b>

### Полдник

2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,10	3,76	13,33	133,87
ТТК № 8	8/1	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	2,60	7,30	15,00	137,60
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	25,78	104,04
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>17,25</b>	<b>12,07</b>	<b>81,47</b>	<b>511,31</b>

<b>Всего за день:</b>			<b>49,83</b>	<b>46,53</b>	<b>247,03</b>	<b>1 523,16</b>
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-----------------

## 5 день

### Завтрак

2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	140	3,40	4,90	33,25	183,22
2016	325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	40	4,20	2,10	2,72	55,40
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>10,60</b>	<b>10,14</b>	<b>67,37</b>	<b>405,40</b>

### II Завтрак

ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>207</b>	<b>1,66</b>	<b>0,55</b>	<b>17,01</b>	<b>81,16</b>

### Обед

ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	2,74	4,90	7,32	99,87
2016	272	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	7,62	3,50	8,64	116,00
2010	7.2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	140	2,80	5,39	20,12	139,78
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,81</b>	<b>14,78</b>	<b>92,55</b>	<b>611,15</b>

### Полдник

2016	164	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	230	14,85	11,11	35,40	315,10
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,19	0,01	6,80	29,78
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>510</b>	<b>22,94</b>	<b>16,48</b>	<b>62,36</b>	<b>505,68</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,01</b>	<b>41,95</b>	<b>239,29</b>	<b>1 603,39</b>

## 6 день

### Завтрак

2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	160	5,20	1,70	42,10	147,50
2013	374	МЯСО ОТВАРНОЕ	35	8,59	17,17	0,00	188,53
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>402</b>	<b>15,45</b>	<b>19,42</b>	<b>59,11</b>	<b>417,19</b>

### II Завтрак

ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>1,60</b>	<b>0,54</b>	<b>16,80</b>	<b>78,78</b>

### Обед

ТТК №55	55/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
2016	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	2,50	6,78	10,66	114,60
ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	7,62	12,74	9,71	190,24
ТТК № 8	8/1	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	2,60	7,30	15,00	137,60
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,21</b>	<b>27,75</b>	<b>78,06</b>	<b>638,78</b>

### Полдник

2016	259	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	12,51	0,61	0,60	62,67
2016	357	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ	140	2,07	4,49	13,68	103,32
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 90	90/3	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
ТТК № 1	1/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>17,94</b>	<b>6,31</b>	<b>53,60</b>	<b>353,83</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,20</b>	<b>54,02</b>	<b>207,57</b>	<b>1 488,58</b>

### 7 день

#### Завтрак

2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	160	5,00	5,00	38,20	178,14
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	40	4,34	2,40	2,29	63,30
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>11,04</b>	<b>7,94</b>	<b>71,61</b>	<b>374,22</b>

#### II Завтрак

ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>207</b>	<b>1,66</b>	<b>0,55</b>	<b>17,01</b>	<b>81,16</b>

#### Обед

ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,54	2,71	16,48	110,63
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,10	3,76	13,33	133,87
2016	338	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	140	1,84	3,62	7,25	80,69
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>21,67</b>	<b>17,20</b>	<b>83,69</b>	<b>601,69</b>

#### Полдник

2017	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17,00	18,06	26,22	302,57
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>20,30</b>	<b>19,12</b>	<b>62,58</b>	<b>472,55</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,67</b>	<b>44,81</b>	<b>234,89</b>	<b>1 529,62</b>

### 8 день

#### Завтрак

2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ КУКУРУЗНАЯ С ОВОЩАМИ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	160	4,16	5,60	32,03	174,20
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>407</b>	<b>10,92</b>	<b>10,75</b>	<b>49,34</b>	<b>318,36</b>

#### II Завтрак

ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>200</b>	<b>1,60</b>	<b>0,54</b>	<b>16,80</b>	<b>78,78</b>

#### Обед

ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
2017	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	4,35	5,50	18,80	113,20
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	8,31	8,80	11,21	170,20
ТТК № 8	8/1	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	2,60	7,30	15,00	137,60
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	25,78	104,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>20,08</b>	<b>22,58</b>	<b>96,42</b>	<b>652,14</b>

#### Полдник

2021	347	КОТЛЕТЫ "ДЕТСКИЕ"	80	8,70	8,34	8,77	164,70
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	140	2,58	8,62	22,40	178,08
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 40	40/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	10,58	45,40
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00

Итого за прием пищи:			560	15,14	18,08	69,71	528,98
Всего за день:				47,74	51,95	232,27	1 578,26
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2016	180	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,88	1,60	39,67	138,28
2013	374	МЯСО ОТВАРНОЕ	20	4,91	9,81	0,00	107,73
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
Итого за прием пищи:			405	12,25	17,40	72,33	444,65
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,67	83,04
Итого за прием пищи:			180	0,61	0,25	16,67	83,04
<b>Обед</b>							
ТТК № 183	183/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60	3,20	4,74	3,57	69,36
2017	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	200	3,70	4,30	11,10	96,20
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	12,51	0,61	0,60	64,00
2010	7.2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	140	2,80	5,39	20,12	139,78
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
Итого за прием пищи:			710	26,56	15,91	82,74	588,24
<b>Полдник</b>							
2021	322	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	230	15,56	16,37	22,10	289,92
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	190/10	0,19	0,01	6,80	29,78
Итого за прием пищи:			510	23,65	21,74	49,06	480,50
Всего за день:				63,07	55,30	220,80	1 596,43
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2016	179	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	160	5,00	5,00	38,20	178,14
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 91	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
Итого за прием пищи:			427	11,86	10,15	69,83	376,30
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
Итого за прием пищи:			200	1,60	0,54	16,80	78,78
<b>Обед</b>							
ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	200	2,91	3,90	10,10	94,70
2017	285	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,35	13,90	35,64	372,55
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0,14	0,11	9,70	40,86
Итого за прием пищи:			690	21,51	18,90	82,21	641,21
<b>Полдник</b>							
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,90	20,20	15,40	291,53
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 150	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,42	0,09	30,53	126,81
ТТК № 1	1/5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			520	15,52	21,45	75,59	563,14
Всего за день:				50,49	51,04	244,43	1 659,43
Итого за 10 дней:				533,67	497,63	2 339,35	15 730,30
Среднее значение за период:				53,37	49,76	233,94	1 573,03

\*Меню разработано, согласно, Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» и с учетом взаимозаменяемости продуктов в соответствии с Приложением № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания», в соответствии с Приложением Г «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд» «Сборника рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания»/под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. и Д.Б. Никитюка -М.:ТД Дели, 2022.-402 с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях(отделениях)социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ.руководство (нормативный документ)/Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва . 2010. - 496с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели плюс, 2013.-808с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО Фирма Флоридан"

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.