


"СОГЛАСОВАНО"

ГБДОУ детский сад № 14 Курортного района Санкт-Петербурга)

  
/ О.Е. Михайленко/  
" \_\_\_\_\_ " 2024 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "Воскресенье"

  
/Савельева М.П./  
" \_\_\_\_\_ " 2024 г.

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

| 1 день               |                         |   |              |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>       |                         |   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 154            | 154/1                   | ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ                                  | 150          | 4,38             | 8,08    | 11,83       | 164,33                        |
| ТТК № 10             | 10/1                    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20           | 1,50             | 0,54    | 10,60       | 53,60                         |
| ТТК № 92             | 92/1                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180          | 2,08             | 1,70    | 11,76       | 73,35                         |
| Итого за прием пищи: |                         |   | 350          | 7,96             | 10,32   | 34,19       | 291,28                        |
| <b>II Завтрак</b>    |                         |   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 113            | 113/1                   | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                          | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15       | 69,00                         |
| Итого за прием пищи: |                         |   | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15       | 69,00                         |
| <b>Обед</b>          |                         |   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК №54              | 54/1                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)                 | 40           | 0,28             | 0,04    | 0,76        | 4,80                          |
| ТТК № 12             | 12/1                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180          | 2,23             | 6,30    | 8,59        | 105,44                        |
| ТТК № 87             | 87/1                    | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                     | 60           | 6,61             | 4,81    | 3,22        | 91,50                         |
| ТТК № 149            | 149/1                   | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                       | 120          | 1,73             | 7,12    | 19,49       | 130,80                        |
| ТТК № 89             | 89/1                    | 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 № 50             | 50/1                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 150          | 0,51             | 0,21    | 13,94       | 69,33                         |
| Итого за прием пищи: |                         |   | 590          | 14,16            | 19,24   | 65,86       | 499,67                        |
| <b>Полдник</b>       |                         |   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 124            | 124/1                   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                     | 160          | 9,77             | 13,73   | 16,30       | 218,29                        |
| ТТК № 89             | 89/2                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20           | 1,30             | 0,22    | 9,26        | 44,20                         |
| ТТК № 93             | 93/3                    | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 6,20        | 25,18                         |
| ТТК № 145            | 145/1                   | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"                                | 40           | 2,56             | 2,40    | 23,36       | 125,60                        |
| Итого за прием пищи: |                         |   | 400          | 13,73            | 16,35   | 55,12       | 413,27                        |
| Всего за день:       |                         |   |              | 36,60            | 46,06   | 170,32      | 1 273,22                      |
| <b>2 день</b>        |                         |   |              |                  |         |             |                               |



| Завтрак              |       |  |       |       |       |        |          |
|----------------------|-------|--|-------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 34             | 34/1  | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                        | 150   | 3,71  | 4,41  | 21,12  | 131,90   |
| ТТК № 13             | 13/1  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ   | 30    | 1,55  | 0,54  | 17,06  | 77,90    |
| ТТК № 44             | 44/1  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ   | 180   | 2,34  | 1,70  | 13,89  | 83,12    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 360   | 7,60  | 6,65  | 52,07  | 292,92   |
| II Завтрак           |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК № 38             | 38/1  | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%  | 150   | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 150   | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75,00    |
| Обед                 |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК №54              | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)                                      | 40    | 0,44  | 0,08  | 1,52   | 8,80     |
| ТТК № 81             | 81/1  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 180   | 3,67  | 3,74  | 18,71  | 104,45   |
| ТТК № 155            | 155/1 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ   | 60    | 6,94  | 9,00  | 0,60   | 110,40   |
| ТТК № 45             | 45/1  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 110   | 2,38  | 3,31  | 20,18  | 119,47   |
| 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  | 150   | 0,10  | 0,09  | 15,18  | 62,48    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 580   | 16,33 | 16,98 | 76,05  | 503,40   |
| Полдник              |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК № 25             | 25/1  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА   | 130   | 9,19  | 11,79 | 26,17  | 268,53   |
| ТТК № 80             | 80/1  | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)  | 20    | 0,36  | 0,92  | 2,60   | 20,00    |
| ТТК № 91             | 91/1  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 150/7 | 0,14  | 0,01  | 5,37   | 23,32    |
| ТТК № 60             | 60/1  | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ   | 20    | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| ТТК № 1              | 1/1   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)  | 95    | 0,86  | 0,19  | 7,70   | 40,85    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 422   | 11,95 | 15,51 | 56,44  | 440,70   |
| Всего за день:       |       |  |       | 40,23 | 42,89 | 190,56 | 1 312,02 |
| 3 день               |       |  |       |       |       |        |          |
| Завтрак              |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК № 37             | 37/1  | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)                            | 150   | 2,40  | 6,75  | 20,10  | 105,00   |
| ТТК № 16             | 16/1  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 30    | 3,82  | 3,49  | 10,60  | 90,00    |
| ТТК № 97             | 97/1  | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180   | 2,95  | 2,47  | 15,15  | 96,10    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 360   | 9,17  | 12,71 | 45,85  | 291,10   |
| II Завтрак           |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК № 29             | 29/1  | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%  | 150   | 4,20  | 3,75  | 16,50  | 81,00    |
| Итого за прием пищи: |       |  | 150   | 4,20  | 3,75  | 16,50  | 81,00    |
| Обед                 |       |  |       |       |       |        |          |
| ТТК № 159            | 159/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ  | 40    | 1,23  | 3,30  | 3,04   | 41,56    |
| ТТК № 134            | 134/2 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)   | 180   | 3,18  | 4,61  | 8,02   | 77,18    |
| ТТК № 162            | 162/1 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ  | 60    | 6,36  | 6,96  | 10,95  | 133,20   |
| ТТК № 130            | 130/1 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ   | 120   | 1,97  | 2,98  | 16,65  | 98,71    |



|                             |       |  |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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 № 41                    | 41/1  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                          | 150        | 0,47         | 0,00         | 14,36         | 58,83           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>590</b> | <b>16,01</b> | <b>18,61</b> | <b>72,88</b>  | <b>507,28</b>   |
| <b>Полдник</b>              |       |  |            |              |              |               |                 |
| ТТК № 151                   | 151/1 | КНЕЛИ РЫБНЫЕ   | 60         | 5,14         | 3,50         | 4,21          | 78,00           |
| ТТК № 53                    | 53/1  | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ              | 115        | 1,01         | 2,48         | 10,12         | 57,04           |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 113                   | 113/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)                          | 150        | 0,75         | 0,00         | 19,05         | 82,50           |
| ТТК № 96                    | 96/1  | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                  | 40         | 3,28         | 2,24         | 20,32         | 112,00          |
| ТТК № 1                     | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                               | 95         | 0,38         | 0,38         | 9,31          | 44,65           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>480</b> | <b>11,86</b> | <b>8,82</b>  | <b>72,27</b>  | <b>418,39</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |            | <b>41,24</b> | <b>43,89</b> | <b>207,50</b> | <b>1 297,77</b> |
| <b>4 день</b>               |       |  |            |              |              |               |                 |
| <b>Завтрак</b>              |       |  |            |              |              |               |                 |
| ТТК № 56                    | 56/1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 120        | 6,46         | 8,82         | 3,54          | 138,60          |
| ТТК № 22                    | 22/1  | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ) | 30         | 0,86         | 1,09         | 1,51          | 18,00           |
| ТТК № 10                    | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20         | 1,50         | 0,54         | 10,60         | 53,60           |
| ТТК № 92                    | 92/1  | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180        | 2,08         | 1,70         | 11,76         | 73,35           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>350</b> | <b>10,90</b> | <b>12,15</b> | <b>27,41</b>  | <b>283,55</b>   |
| <b>II Завтрак</b>           |       |  |            |              |              |               |                 |
| ТТК № 73                    | 73/1  | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                                  | 150        | 4,35         | 3,75         | 6,30          | 76,67           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>150</b> | <b>4,35</b>  | <b>3,75</b>  | <b>6,30</b>   | <b>76,67</b>    |
| <b>Обед</b>                 |       |  |            |              |              |               |                 |
| ТТК №54                     | 54/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)                 | 40         | 0,28         | 0,04         | 0,76          | 4,80            |
| ТТК № 70                    | 70/1  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С<br>МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)     | 180        | 2,35         | 6,34         | 11,13         | 100,64          |
| ТТК № 11                    | 11/1  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(БИТОЧКИ)               | 60         | 6,43         | 6,78         | 8,65          | 131,40          |
| ТТК № 109                   | 109/1 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                           | 120        | 3,98         | 4,87         | 31,77         | 136,50          |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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 № 48                    | 48/1  | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                 | 150        | 0,15         | 0,03         | 9,62          | 40,22           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>590</b> | <b>15,99</b> | <b>18,82</b> | <b>81,79</b>  | <b>511,36</b>   |
| <b>Полдник</b>              |       |  |            |              |              |               |                 |
| ТТК № 164                   | 164/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ -<br>"ЕЖИКИ"             | 60         | 5,55         | 5,63         | 8,03          | 100,10          |
| ТТК № 156                   | 156/1 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                                       | 120        | 2,84         | 5,14         | 12,80         | 100,90          |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 98                    | 98/2  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                     | 180        | 0,95         | 0,05         | 24,48         | 104,04          |
| ТТК № 19                    | 19/1  | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                             | 20         | 0,80         | 5,40         | 12,40         | 102,00          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>400</b> | <b>11,44</b> | <b>16,44</b> | <b>66,97</b>  | <b>451,24</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |            | <b>42,68</b> | <b>51,16</b> | <b>182,47</b> | <b>1 322,82</b> |



**5 день****Завтрак**

|                             |      |   |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 36                    | 36/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 2,07        | 5,31        | 17,06        | 133,23        |
| ТТК № 10                    | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20         | 1,50        | 0,54        | 10,60        | 53,60         |
| ТТК № 44                    | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 180        | 2,34        | 1,70        | 13,89        | 83,12         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |   | <b>350</b> | <b>5,91</b> | <b>7,55</b> | <b>41,55</b> | <b>269,95</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                   |            |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК № 38                    | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,35        | 3,75        | 6,00        | 75,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                   | <b>150</b> | <b>4,35</b> | <b>3,75</b> | <b>6,00</b> | <b>75,00</b> |

**Обед**

|                             |       |  |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК №54                     | 54/2  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)                  | 40         | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 8,80          |
| ТТК № 94                    | 94/1  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180        | 2,20         | 4,58         | 5,78         | 90,19         |
| ТТК № 142                   | 142/1 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                          | 60         | 6,12         | 2,93         | 6,78         | 94,50         |
| ТТК № 127                   | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 120        | 1,61         | 3,84         | 17,21        | 109,80        |
| ТТК № 89                    | 89/1  | 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                   | 113/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                           | 150        | 0,45         | 0,00         | 24,75        | 102,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>590</b> | <b>13,62</b> | <b>12,19</b> | <b>75,90</b> | <b>503,09</b> |

**Полдник**

|                             |       |                                     |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 67                    | 67/1  | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ         | 60         | 5,04         | 5,88         | 5,40          | 122,10          |
| ТТК № 133                   | 133/1 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 115        | 1,04         | 4,04         | 10,97         | 78,82           |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 90                    | 90/2  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                      | 150/10     | 0,12         | 0,03         | 6,48          | 26,24           |
| ТТК № 18                    | 18/1  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                 | 40         | 3,37         | 3,56         | 17,16         | 110,94          |
| ТТК № 1                     | 1/7   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)           | 95         | 0,76         | 0,19         | 7,13          | 36,10           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                     | <b>490</b> | <b>11,63</b> | <b>13,92</b> | <b>56,40</b>  | <b>418,40</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                     |            | <b>35,51</b> | <b>37,41</b> | <b>179,85</b> | <b>1 266,44</b> |

**6 день****Завтрак**

|                             |      |  |            |             |              |              |               |
|-----------------------------|------|--|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 33                    | 33/2 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 3,03        | 5,18         | 16,39        | 107,83        |
| ТТК № 16                    | 16/1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 30         | 3,82        | 3,49         | 10,60        | 90,00         |
| ТТК № 97                    | 97/1 | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180        | 2,95        | 2,47         | 15,15        | 96,10         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |  | <b>360</b> | <b>9,80</b> | <b>11,14</b> | <b>42,14</b> | <b>293,93</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                             |            |             |             |              |              |
|-----------------------------|------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ТТК № 29                    | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,20        | 3,75        | 16,50        | 81,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                             | <b>150</b> | <b>4,20</b> | <b>3,75</b> | <b>16,50</b> | <b>81,00</b> |

**Обед**

|          |      |   |     |      |      |      |        |
|----------|------|---|-----|------|------|------|--------|
| ТТК №55  | 55/1 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)               | 40  | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 4,00   |
| ТТК № 12 | 12/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 2,23 | 6,30 | 8,59 | 105,44 |
| ТТК № 42 | 42/1 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                                  | 60  | 5,71 | 9,55 | 7,28 | 142,68 |



|                             |      |                                      |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 52                    | 52/1 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ) | 120        | 1,84         | 4,56         | 12,92        | 99,20         |
| ТТК № 89                    | 89/1 | 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 № 41                    | 41/1 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150        | 0,47         | 0,00         | 14,36        | 58,83         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                      | <b>590</b> | <b>13,37</b> | <b>21,21</b> | <b>63,69</b> | <b>507,95</b> |

**Полдник**

|                             |       |                                  |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|-------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 87                    | 87/1  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                    | 60         | 6,61         | 4,81         | 3,22          | 91,50           |
| ТТК № 119                   | 119/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ     | 115        | 1,39         | 3,54         | 15,46         | 99,20           |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 93                    | 93/2  | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 150        | 0,08         | 0,00         | 5,16          | 20,94           |
| ТТК № 145                   | 145/1 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"               | 40         | 2,56         | 2,40         | 23,36         | 125,60          |
| ТТК № 1                     | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)           | 95         | 0,38         | 0,38         | 9,31          | 44,65           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                  | <b>480</b> | <b>12,32</b> | <b>11,35</b> | <b>65,77</b>  | <b>426,09</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                  |            | <b>39,69</b> | <b>47,45</b> | <b>188,10</b> | <b>1 308,97</b> |

**7 день**

**Завтрак**

|                             |       |                                       |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|-------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 118                   | 118/1 | КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ) | 150        | 3,14        | 4,92        | 20,28        | 142,60        |
| ТТК № 13                    | 13/1  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30         | 1,55        | 0,54        | 17,06        | 77,90         |
| ТТК № 92                    | 92/1  | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 180        | 2,08        | 1,70        | 11,76        | 73,35         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                       | <b>360</b> | <b>6,77</b> | <b>7,16</b> | <b>49,10</b> | <b>293,85</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                     |            |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|---------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК № 73                    | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,35        | 3,75        | 6,30        | 76,67        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                     | <b>150</b> | <b>4,35</b> | <b>3,75</b> | <b>6,30</b> | <b>76,67</b> |

**Обед**

|                             |       |  |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 20                    | 20/1  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 40         | 0,56         | 4,04         | 2,64         | 49,20         |
| ТТК № 84                    | 84/1  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)                     | 180        | 4,00         | 1,83         | 12,45        | 88,28         |
| ТТК № 43                    | 43/1  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 60         | 7,98         | 2,92         | 10,85        | 105,75        |
| ТТК № 148                   | 148/1 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120        | 1,53         | 3,74         | 19,61        | 93,69         |
| ТТК № 89                    | 89/1  | 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                   | 113/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                       | 150        | 0,75         | 0,15         | 15,15        | 69,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>590</b> | <b>17,62</b> | <b>13,44</b> | <b>80,56</b> | <b>503,72</b> |

**Полдник**

|                             |      |                            |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 25                    | 25/1 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА       | 130        | 9,19         | 11,79        | 26,17         | 268,53          |
| ТТК № 80                    | 80/1 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)    | 20         | 0,36         | 0,92         | 2,60          | 20,00           |
| ТТК № 91                    | 91/1 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 150/7      | 0,14         | 0,01         | 5,37          | 23,32           |
| ТТК № 60                    | 60/1 | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ | 20         | 1,40         | 2,60         | 14,60         | 88,00           |
| ТТК № 1                     | 1/2  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)  | 95         | 0,86         | 0,19         | 7,70          | 40,85           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                            | <b>422</b> | <b>11,95</b> | <b>15,51</b> | <b>56,44</b>  | <b>440,70</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |      |                            |            | <b>40,69</b> | <b>39,86</b> | <b>192,40</b> | <b>1 314,94</b> |



**8 день****Завтрак**

|                             |      |  |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 56                    | 56/1 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                    | 120        | 6,46         | 8,82         | 3,54         | 138,60        |
| ТТК № 22                    | 22/1 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30         | 0,86         | 1,09         | 1,51         | 18,00         |
| ТТК № 10                    | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 20         | 1,50         | 0,54         | 10,60        | 53,60         |
| ТТК № 44                    | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                           | 180        | 2,34         | 1,70         | 13,89        | 83,12         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |  | <b>350</b> | <b>11,16</b> | <b>12,15</b> | <b>29,54</b> | <b>293,32</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                   |            |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК № 38                    | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,35        | 3,75        | 6,00        | 75,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                   | <b>150</b> | <b>4,35</b> | <b>3,75</b> | <b>6,00</b> | <b>75,00</b> |

**Обед**

|                             |       |  |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК №54                     | 54/1  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(ОГУРЦЫ)   | 40         | 0,28         | 0,04         | 0,76         | 4,80          |
| ТТК № 161                   | 161/1 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ)          | 180        | 2,54         | 5,20         | 8,15         | 80,83         |
| ТТК № 11                    | 11/2  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)<br>(КОТЛЕТЫ) | 60         | 6,43         | 6,78         | 8,65         | 131,40        |
| ТТК № 158                   | 158/1 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)             | 120        | 1,52         | 5,13         | 12,95        | 92,79         |
| ТТК № 89                    | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>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                    | 98/1  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                       | 150        | 0,79         | 0,05         | 20,62        | 86,70         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  | <b>590</b> | <b>14,36</b> | <b>17,96</b> | <b>70,99</b> | <b>494,32</b> |

**Полдник**

|                             |       |                                     |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 152                   | 152/1 | КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"                    | 60         | 7,56         | 6,84         | 5,81          | 107,04          |
| ТТК № 157                   | 157/1 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (1 ВАРИАНТ)          | 115        | 1,04         | 2,88         | 11,35         | 89,60           |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 40                    | 40/1  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)     | 150        | 0,12         | 0,12         | 7,93          | 34,05           |
| ТТК № 146                   | 146/1 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                    | 40         | 2,88         | 0,72         | 22,72         | 96,00           |
| ТТК № 1                     | 1/5   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)               | 95         | 0,38         | 0,29         | 9,79          | 44,65           |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                     | <b>480</b> | <b>13,28</b> | <b>11,07</b> | <b>66,86</b>  | <b>415,54</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                     |            | <b>43,15</b> | <b>44,93</b> | <b>173,39</b> | <b>1 278,18</b> |

**9 день****Завтрак**

|                             |      |   |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 32                    | 32/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 2,85        | 4,12        | 15,19        | 118,30        |
| ТТК № 15                    | 15/1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 25         | 1,53        | 4,67        | 10,64        | 91,00         |
| ТТК № 10                    | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20         | 1,50        | 0,54        | 10,60        | 53,60         |
| ТТК № 90                    | 90/1 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                    | 170/10     | 0,13        | 0,03        | 6,50         | 26,37         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |   | <b>375</b> | <b>6,01</b> | <b>9,36</b> | <b>42,93</b> | <b>289,27</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                             |            |             |             |              |              |
|-----------------------------|------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ТТК № 29                    | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,20        | 3,75        | 16,50        | 81,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                             | <b>150</b> | <b>4,20</b> | <b>3,75</b> | <b>16,50</b> | <b>81,00</b> |

**Обед**

|           |       |                               |    |      |      |      |       |
|-----------|-------|-------------------------------|----|------|------|------|-------|
| ТТК № 160 | 160/1 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 40 | 0,63 | 2,07 | 7,86 | 49,27 |
|-----------|-------|-------------------------------|----|------|------|------|-------|



|                             |       |   |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК № 134                   | 134/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)              | 180        | 3,13         | 4,11         | 8,89         | 84,48         |
| ТТК № 110                   | 110/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 60         | 5,73         | 2,82         | 6,50         | 82,13         |
| ТТК № 127                   | 127/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 120        | 1,61         | 3,84         | 17,21        | 109,80        |
| 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)                     | 150        | 0,75         | 0,00         | 19,05        | 82,50         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |   | <b>590</b> | <b>14,65</b> | <b>13,60</b> | <b>79,37</b> | <b>505,98</b> |

**Полдник**

|                             |       |                                      |            |              |              |               |                 |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТТК № 163                   | 163/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 60         | 5,14         | 6,86         | 4,94          | 107,53          |
| ТТК № 147                   | 147/1 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ                    | 115        | 2,73         | 6,18         | 22,83         | 154,48          |
| ТТК № 89                    | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 20         | 1,30         | 0,22         | 9,26          | 44,20           |
| ТТК № 93                    | 93/3  | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180        | 0,10         | 0,00         | 6,20          | 25,18           |
| ТТК № 96                    | 96/2  | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                  | 40         | 3,28         | 2,24         | 20,32         | 112,00          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                      | <b>415</b> | <b>12,55</b> | <b>15,50</b> | <b>63,55</b>  | <b>443,39</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                      |            | <b>37,41</b> | <b>42,21</b> | <b>202,35</b> | <b>1 319,64</b> |

**10 день**

**Завтрак**

|                             |      |   |            |             |             |              |               |
|-----------------------------|------|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 35                    | 35/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 3,81        | 4,79        | 20,24        | 141,57        |
| ТТК № 13                    | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30         | 1,55        | 0,54        | 17,06        | 77,90         |
| ТТК № 92                    | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,08        | 1,70        | 11,76        | 73,35         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |   | <b>360</b> | <b>7,44</b> | <b>7,03</b> | <b>49,06</b> | <b>292,82</b> |

**II Завтрак**

|                             |      |                     |            |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|---------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК № 73                    | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150        | 4,35        | 3,75        | 6,30        | 76,67        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                     | <b>150</b> | <b>4,35</b> | <b>3,75</b> | <b>6,30</b> | <b>76,67</b> |

**Обед**

|                             |      |                                     |            |              |              |              |               |
|-----------------------------|------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ТТК №54                     | 54/2 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) | 40         | 0,44         | 0,08         | 1,52         | 8,80          |
| ТТК № 71                    | 71/1 | РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)     | 180        | 2,10         | 6,70         | 9,79         | 99,30         |
| ТТК № 67                    | 67/2 | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ         | 60         | 5,04         | 5,88         | 5,40         | 122,10        |
| ТТК № 45                    | 45/1 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 110        | 2,38         | 3,31         | 20,18        | 119,47        |
| ТТК № 79                    | 79/1 | СОУС МОЛОЧНЫЙ                       | 20         | 0,40         | 1,24         | 1,32         | 18,00         |
| ТТК № 89                    | 89/1 | 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 (ГРУШ)      | 150        | 0,12         | 0,09         | 8,08         | 34,05         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                     | <b>600</b> | <b>13,28</b> | <b>18,06</b> | <b>66,15</b> | <b>499,52</b> |

**Полдник**

|           |       |                                  |     |       |       |       |        |
|-----------|-------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 21  | 21/1  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                  | 170 | 10,12 | 17,17 | 13,09 | 247,80 |
| ТТК № 89  | 89/2  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,20  |
| ТТК № 113 | 113/4 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)       | 150 | 0,45  | 0,00  | 24,75 | 102,00 |
| ТТК № 1   | 1/8   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)           | 95  | 0,38  | 0,38  | 9,31  | 44,65  |