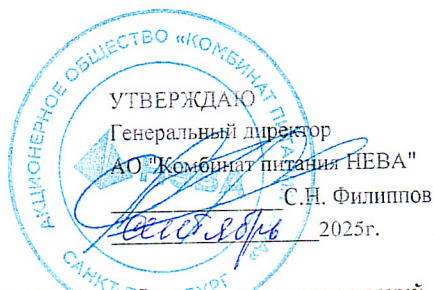


СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ

СОГЛАСОВАНО  
Диетврач  
В.И. Почобут



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей с заболеванием атонический дерматит в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| 1 день                                                                                  |                 |                  |         |             |                                     |                  |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда                                                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Сборник рецептов |             |
|                                                                                         |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | ТК№              | год издания |
| Завтрак                                                                                 |                 |                  |         |             |                                     |                  |             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (с<br>маслом подсолнечным)                                   | 200             | 9,10             | 11,40   | 19,60       | 195,20                              | 181              | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                                                    | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                               | 15.5             | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                           | 200             | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                               | 35               | ТТК         |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                                            | 100             | 0,49             | 0,38    | 7,56        | 40,12                               | 002              | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                                                    | 516             | 10,84            | 11,96   | 52,23       | 360,21                              |                  |             |
| II Завтрак                                                                              |                 |                  |         |             |                                     |                  |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                                                  | 180             | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                               | 10.2             | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                                                    | 180             | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                               |                  |             |
| Обед                                                                                    |                 |                  |         |             |                                     |                  |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                           | 50              | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 6,00                                | 015              | ТТК         |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ (с маслом<br>подсолнечным) С ГОВЯДИНОЙ<br>ОТВАРНОЙ | 180/10          | 3,12             | 2,90    | 14,90       | 108,95                              | 97               | 2008        |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ                                                                   | 70              | 10,97            | 11,90   | 4,51        | 136,90                              | 3.15             | ТТК         |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом<br>подсолнечным)                                           | 150             | 3,13             | 5,84    | 32,60       | 215,00                              | 333              | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                                                 | 180             | 0,18             | 0,16    | 25,11       | 103,50                              | 394              | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                                                    | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                               | 15.5             | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                                                    | 656,00          | 19,00            | 21,05   | 91,34       | 630,03                              |                  |             |
| Уплотненный полдник                                                                     |                 |                  |         |             |                                     |                  |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                                           | 50              | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 6,00                                | 015              | ТТК         |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                                 | 70              | 11,50            | 12,07   | 20,10       | 194,70                              | 277              | 2012        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(с маслом подсолнечным)                                  | 150             | 3,15             | 5,80    | 32,30       | 215,40                              | 331              | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                                                    | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                               | 15.5             | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                           | 200             | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                               | 35               | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                                                    | 486             | 16,25            | 18,10   | 78,42       | 540,99                              |                  |             |
| Всего за день:                                                                          |                 | 48,77            | 54,05   | 235,09      | 1620,28                             |                  |             |

| 2 день                                                          |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|------------------------------------------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование<br>блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал      | № рец. | Год издания |
|                                                                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          |        |             |
| Завтрак                                                         |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ<br>(на воде с маслом подсолнечным) | 200             | 9,10             | 11,35   | 15,70       | 178,80                                   | 189    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                            | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                                    | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 200             | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                                    | 35     | ТТК         |
| ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ                                                  | 100             | 0,48             | 0,48    | 11,76       | 56,40                                    | 010    | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 516             | 10,83            | 12,01   | 52,53       | 360,09                                   |        |             |
| II Завтрак                                                      |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                      | 180             | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 67,62                                    | 11.2   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 180             | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 67,62                                    |        |             |
| Обед                                                            |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                                 | 50              | 0,71             | 1,10    | 5,18        | 31,20                                    | 33     | 2012        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНОЙ                        | 180/10          | 2,10             | 2,14    | 13,27       | 84,40                                    | 92     | 2008        |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                                                | 200             | 14,60            | 17,34   | 34,60       | 351,70                                   | 265    | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                         | 180             | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                                   | 394    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                            | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                                    | 15.5   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 636             | 18,84            | 20,94   | 91,43       | 630,48                                   |        |             |
| Уплотненный полдник                                             |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                   | 50              | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 6,00                                     | 015    | ТТК         |
| ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЁНОЕ В СОУСЕ                                    | 70              | 11,50            | 12,24   | 19,70       | 194,80                                   | 20.2   | ТТК         |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом<br>подсолнечным)                   | 150             | 3,13             | 5,84    | 32,60       | 215,00                                   | 333    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                            | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                                    | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 200             | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                                    | 35     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 486             | 16,23            | 18,31   | 78,32       | 540,69                                   |        |             |
| Всего за день:                                                  |                 | 48,66            | 54,36   | 235,13      | 1618,88                                  |        |             |
| 3 день                                                          |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| Прием пищи, наименование<br>блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | № рец. | Год издания |
|                                                                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                          |        |             |
| Завтрак                                                         |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с<br>маслом подсолнечным)        | 200             | 9,08             | 11,40   | 19,70       | 195,00                                   | 184    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                            | 16              | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                                    | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                   | 200             | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                                    | 35     | ТТК         |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                    | 100             | 0,49             | 0,38    | 7,56        | 40,12                                    | 002    | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 516             | 10,82            | 11,96   | 52,33       | 360,01                                   |        |             |
| II Завтрак                                                      |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                          | 180             | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                                    | 10.2   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                            | 180             | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                                    |        |             |
| Обед                                                            |                 |                  |         |             |                                          |        |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>ОГУРЦОМ                            | 60              | 0,75             | 5,05    | 15,98       | 125,70                                   | 1.2    | ТТК         |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНОЙ                           | 180/10          | 6,62             | 6,61    | 20,10       | 130,80                                   | 64     | 2012        |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ                                | 200             | 10,08            | 9,03    | 16,67       | 210,40                                   | 1.35   | ТТК         |

|                                                     |              |                  |         |             |                               |        |             |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|-------------|
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394    | 2008        |
| Итого за прием пищи:                                | 646          | 18,88            | 21,05   | 91,13       | 630,08                        |        |             |
| Уплотненный полдник                                 |              |                  |         |             |                               |        |             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ       | 180/20       | 14,45            | 15,83   | 49,65       | 398,00                        | 2.169  | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                | 416          | 15,70            | 16,01   | 74,72       | 522,69                        |        |             |
| Всего за день:                                      |              | 48,08            | 51,96   | 231,28      | 1602,03                       |        |             |
| 4 день                                              |              |                  |         |             |                               |        |             |
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |        |             |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным) | 200          | 8,70             | 11,00   | 17,51       | 184,80                        | 189    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                        | 100          | 0,92             | 0,83    | 9,67        | 51,30                         | 6      | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                | 516          | 10,87            | 12,01   | 52,25       | 360,99                        |        |             |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                          | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         | 11     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         |        |             |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |        |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                             | 50           | 0,35             | 2,20    | 7,95        | 27,10                         | 19     | 2008        |
| БОРЩ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ                           | 180/10       | 5,64             | 5,73    | 10,08       | 105,70                        | 75     | 2008        |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)                        | 70           | 7,84             | 6,45    | 2,25        | 85,40                         | 292    | 2008        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"           | 150          | 3,47             | 6,47    | 36,30       | 221,30                        | 1.33   | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                             | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394    | 2008        |
| Итого за прием пищи:                                | 656          | 18,73            | 21,21   | 94,96       | 602,68                        |        |             |
| Уплотненный полдник                                 |              |                  |         |             |                               |        |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 50           | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 6,00                          | 015    | ТТК         |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                     | 200          | 14,70            | 17,65   | 52,60       | 409,10                        | 298    | 2012        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                | 466          | 16,30            | 17,88   | 78,62       | 539,99                        |        |             |
| Всего за день:                                      |              | 48,66            | 54,20   | 238,68      | 1591,28                       |        |             |

| 5 день                                                |              |                  |         |             |                               |             | Год издания |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |             |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на водес маслом подсолнечным)    | 200          | 9,17             | 11,40   | 15,47       | 178,69                        | 189         | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                  | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35          | ТТК         |
| ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ                                        | 100          | 0,48             | 0,48    | 11,76       | 56,40                         | 010         | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                  | 516          | 10,90            | 12,06   | 52,30       | 359,98                        |             |             |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         | 10          | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         |             |             |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                               |             |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                       | 50           | 0,71             | 1,10    | 5,18        | 31,20                         | 33          | 2012        |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ                    | 180/10       | 6,62             | 6,61    | 20,10       | 130,80                        | 64          | 2012        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ     | 200          | 10,3             | 13,80   | 27,80       | 305,80                        | 22.1        | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                  | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                               | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394         | 2008        |
| Итого за прием пищи:                                  | 636          | 19,06            | 21,87   | 91,46       | 630,98                        |             |             |
| Уплотненный полдник                                   |              |                  |         |             |                               |             |             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ                      | 200          | 14,76            | 18,02   | 52,25       | 430,25                        | 1.43        | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                  | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35          | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                  | 416          | 16,01            | 18,20   | 77,32       | 555,14                        |             |             |
| Всего за день:                                        |              | 48,65            | 55,07   | 234,18      | 1635,15                       |             |             |
| 6 день                                                |              |                  |         |             |                               |             |             |
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Год издания |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |             |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |             |             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (на воде с маслом подсолнечным) | 200          | 9,08             | 11,40   | 19,70       | 195,00                        | 184         | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                  | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35          | ТТК         |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                          | 100          | 0,49             | 0,38    | 7,56        | 40,12                         | 002         | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                  | 516          | 10,82            | 11,96   | 52,33       | 360,01                        |             |             |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                            | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         | 11.2        | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         |             |             |

| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |             |             |
|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА                             | 60           | 0,75             | 5,05    | 15,98       | 111,60                        | 1.2         | ТТК         |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ                        | 180/10       | 5,10             | 4,10    | 3,50        | 54,70                         | 95          | 2008        |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)                                 | 70           | 7,84             | 6,45    | 2,25        | 85,40                         | 292         | 2008        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)                   | 150          | 3,13             | 5,84    | 32,60       | 215,00                        | 333         | 2008        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                      | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394         | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                         | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                         | 666          | 18,25            | 21,80   | 92,71       | 629,88                        |             |             |
| Уплотненный полдник                                          |              |                  |         |             |                               |             |             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ПШЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ                | 180/20       | 14,45            | 15,83   | 49,65       | 398,00                        | 2.159       | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                         | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35          | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                         | 416          | 15,70            | 16,01   | 74,72       | 522,89                        |             |             |
| Всего за день:                                               |              | 47,53            | 52,87   | 232,61      | 1600,40                       |             |             |
| 7 день                                                       |              |                  |         |             |                               |             |             |
| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Год издания |
|                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |             |
| Завтрак                                                      |              |                  |         |             |                               |             |             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (безглютеновые) ОТВАРНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ | 200          | 9,87             | 11,10   | 30,70       | 242,83                        | 6.5         | ТТК         |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                                 | 100          | 0,92             | 0,83    | 9,67        | 51,30                         | 006         | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35          | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                         | 500          | 10,79            | 11,93   | 52,17       | 359,34                        |             |             |
| II Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |             |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                       | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         | 10.2        | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                         | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         |             |             |
| Обед                                                         |              |                  |         |             |                               |             |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                      | 50           | 0,35             | 2,20    | 7,95        | 27,10                         | 19          | 2008        |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ               | 180/15       | 6,39             | 9,64    | 15,92       | 132,56                        | 94          | 2008        |
| ФРИКАСЕ ИЗ ИНДЕЙКИ                                           | 70           | 8,55             | 5,36    | 6,65        | 123,40                        | 201         | ТТК         |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                                       | 130          | 2,54             | 3,64    | 22,95       | 184,75                        | 54          | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                      | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394         | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                         | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5        | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                         | 641          | 19,26            | 21,20   | 91,85       | 630,99                        |             |             |

| Уплотненный полдник                                           |              |                  |         |             |                               |        |             |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|-------------|
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ                                              | 60           | 11,86            | 12,17   | 20,81       | 200,21                        | 311    | 2016        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (с маслом подсолнечным)                    | 150          | 3,13             | 5,84    | 32,60       | 215,00                        | 333    | 2008        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                          | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15,5   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                          | 426          | 16,24            | 18,19   | 78,48       | 540,10                        |        |             |
| Всего за день:                                                |              | 48,97            | 54,26   | 235,60      | 1619,48                       |        |             |
| 8 день                                                        |              |                  |         |             |                               |        |             |
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |        |             |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом подсолнечным) | 200          | 9,14             | 11,32   | 15,10       | 178,82                        | 190    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                          | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15,5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ                                                | 100          | 0,48             | 0,48    | 11,76       | 56,40                         | 338    | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                          | 516          | 10,87            | 11,98   | 51,93       | 360,11                        |        |             |
| II Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                    | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         | 11.2   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                          | 180          | 2,76             | 3,10    | 12,85       | 87,62                         |        |             |
| Обед                                                          |              |                  |         |             |                               |        |             |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                 | 50           | 0,35             | 0,05    | 0,95        | 6,00                          | 015    | ТТК         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ                         | 190/10       | 2,10             | 14,20   | 13,27       | 114,50                        | 92     | 2008        |
| МОРКОВЬ ТУШЁНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ                                | 200          | 15,00            | 6,40    | 39,00       | 347,90                        | 34     | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                       | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                          | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15,5   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                          | 646          | 18,88            | 21,01   | 91,60       | 631,58                        |        |             |
| Уплотненный полдник                                           |              |                  |         |             |                               |        |             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ                              | 200          | 14,76            | 18,02   | 52,25       | 430,25                        | 1.43   | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                          | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15,5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                          | 416          | 16,01            | 18,20   | 77,32       | 555,14                        |        |             |
| Всего за день:                                                |              | 48,52            | 54,29   | 233,70      | 1634,45                       |        |             |

| 9 день                                                           |              |                  |         |             |                               |        | Год издания |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рец. |             |
|                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |        |             |
| Завтрак                                                          |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом подсолнечным) | 200          | 9,20             | 11,45   | 19,50       | 195,70                        | 1.90   | ТТК         |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                             | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                     | 100          | 0,49             | 0,38    | 7,56        | 40,12                         | 002    | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                             | 516          | 10,94            | 12,01   | 52,13       | 360,71                        |        |             |
| II Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                           | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         | 10.2   | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                             | 180          | 2,68             | 2,94    | 13,10       | 89,05                         |        |             |
| Обед                                                             |              |                  |         |             |                               |        |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                          | 50           | 0,35             | 2,20    | 7,95        | 27,10                         | 19     | 2008        |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНЫМ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ                            | 180/15       | 7,68             | 8,30    | 18,90       | 171,60                        | 95     | 2008        |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ ЯИЦ)                                     | 70           | 7,84             | 6,45    | 2,25        | 85,40                         | 292    | 2008        |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ (с маслом подсолнечным)                   | 150 *        | 1,20             | 4,40    | 24,08       | 182,00                        | 346    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                             | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                          | 180          | 0,18             | 0,18    | 25,11       | 103,50                        | 394    | 2008        |
| Итого за прием пищи:                                             | 661          | 18,50            | 21,71   | 91,56       | 629,28                        |        |             |
| Уплотненный полдник                                              |              |                  |         |             |                               |        |             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ                                           | 80           | 11,90            | 11,90   | 20,95       | 199,20                        | 3.15   | ТТК         |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом подсолнечным)              | 150          | 3,15             | 5,80    | 32,30       | 215,40                        | 331    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                             | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| Итого за прием пищи:                                             | 446          | 16,30            | 17,88   | 78,32       | 539,49                        |        |             |
| Всего за день:                                                   |              | 48,42            | 54,54   | 235,11      | 1618,53                       |        |             |
| 10 день                                                          |              |                  |         |             |                               |        |             |
| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рец. | Год издания |
|                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |        |             |
| Завтрак                                                          |              |                  |         |             |                               |        |             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом подсолнечным)              | 170          | 9,10             | 11,47   | 15,50       | 179,20                        | 189    | 2008        |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                             | 16           | 1,25             | 0,18    | 13,27       | 59,68                         | 15.5   | ТТК         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 11,80       | 65,21                         | 35     | ТТК         |
| ЯБЛОКО ЗЕЛЁНОЕ                                                   | 100          | 0,48             | 0,48    | 11,76       | 53,40                         | 338    | 2011        |
| Итого за прием пищи:                                             | 486          | 10,83            | 12,13   | 52,33       | 360,49                        |        |             |

| II Завтрак                                                            |        |       |       |        |         |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                            | 180    | 2,76  | 3,10  | 12,85  | 87,62   | 11.2 | ТТК  |
| Итого за прием пищи:                                                  | 180    | 2,76  | 3,10  | 12,85  | 87,62   |      |      |
| Обед                                                                  |        |       |       |        |         |      |      |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                         | 50     | 0,35  | 0,05  | 0,95   | 6,00    | 015  | ТТК  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ВЕРМИШЕЛЬЮ БЕЗГЛЮТЕНОВОЙ И<br>ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ | 180/15 | 7,63  | 11,90 | 35,20  | 250,00  | 082  | ТТК  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С<br>ГОВЯДИНОЙ                                     | 200    | 10,08 | 9,03  | 16,67  | 210,40  | 1.35 | ТТК  |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                                  | 16     | 1,25  | 0,18  | 13,27  | 59,68   | 15.5 | ТТК  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                               | 180    | 0,18  | 0,18  | 25,11  | 103,50  | 394  | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                                  | 641    | 19,49 | 21,34 | 91,20  | 629,58  |      |      |
| Уплотненный полдник                                                   |        |       |       |        |         |      |      |
| ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                                           | 200    | 15,41 | 18,46 | 53,50  | 416,00  | 308  | 2008 |
| ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ                                                  | 16     | 1,25  | 0,18  | 13,27  | 59,68   | 15.5 | ТТК  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                         | 200    | 0,00  | 0,00  | 11,80  | 65,21   | 35   | ТТК  |
| Итого за прием пищи:                                                  | 416    | 16,66 | 18,64 | 78,57  | 540,89  |      |      |
| Всего за день:                                                        |        | 49,74 | 55,21 | 234,95 | 1618,58 |      |      |

| ДНИ                         | Б, г          | Ж, г          | У, г           | Э.Ц., ккал.    |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:            | 48,77         | 54,05         | 235,09         | 1620,28        |
| Всего за 2 день:            | 48,66         | 54,36         | 235,13         | 1618,88        |
| Всего за 3 день:            | 48,08         | 51,96         | 231,28         | 1602,03        |
| Всего за 4 день:            | 48,66         | 54,20         | 238,68         | 1591,28        |
| Всего за 5 день:            | 48,65         | 55,07         | 234,18         | 1635,15        |
| <b>ВСЕГО ЗА 1-Ю НЕДЕЛЮ:</b> | <b>242,82</b> | <b>269,64</b> | <b>1174,36</b> | <b>8067,62</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>48,56</b>  | <b>53,93</b>  | <b>234,87</b>  | <b>1613,52</b> |
| Всего за 6 день:            | 47,53         | 52,87         | 232,61         | 1600,40        |
| Всего за 7 день:            | 48,97         | 54,26         | 235,60         | 1619,48        |
| Всего за 8 день:            | 48,52         | 54,29         | 233,70         | 1634,45        |
| Всего за 9 день:            | 48,42         | 54,54         | 235,11         | 1618,53        |
| Всего за 10 день:           | 49,74         | 55,21         | 234,95         | 1618,58        |
| <b>ВСЕГО ЗА 2-Ю НЕДЕЛЮ:</b> | <b>243,18</b> | <b>271,17</b> | <b>1171,97</b> | <b>8091,44</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>  | <b>48,64</b>  | <b>54,23</b>  | <b>234,39</b>  | <b>1618,29</b> |

#### Используемые сборники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
  2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.:Речь, 2008.-800с
  3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
  4. Реестр технологических карт Управления социального питания.
- \*АКП - акт контрольной проработки