



**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
 посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,  
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

<b>1 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,40	6,20	26,30	189,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>8,76</b>	<b>10,30</b>	<b>41,82</b>	<b>287,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК№010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	3,80	5,90	8,40	105,80	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>11,70</b>	<b>5,30</b>	<b>36,55</b>	<b>218,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,28</b>	<b>31,54</b>	<b>154,17</b>	<b>1032,70</b>		
<b>2 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>15,80</b>	<b>44,50</b>	<b>300,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	TK№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	TK№027	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>21,70</b>	<b>21,92</b>	<b>56,50</b>	<b>465,60</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,50</b>	<b>7,10</b>	<b>30,10</b>	<b>210,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,39</b>	<b>45,02</b>	<b>145,90</b>	<b>1041,10</b>		
<b>3 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,40</b>	<b>22,80</b>	<b>32,60</b>	<b>295,30</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	80,00	TK№006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>80,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,00	1,00	5,60	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,2	6,30	5,70	98,10	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,20	3,50	124,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	6,1	5,00	28,00	166,50	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>611</b>	<b>27,88</b>	<b>27,16</b>	<b>59,13</b>	<b>492,50</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,90	24,00	150,30	467	2008
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,50	6,30	60,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>7,4</b>	<b>30,3</b>	<b>210,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,08</b>	<b>57,86</b>	<b>143,03</b>	<b>1078,10</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети- ческая ценность, ккал.</b>	<b>TK №</b>	<b>Год издания</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,50	6,00	20,00	153,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,54</b>	<b>13,30</b>	<b>42,60</b>	<b>322,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,13</b>	<b>18,60</b>	<b>60,73</b>	<b>468,93</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	TK№008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№ 052	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	3,60	8,80	89,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>31,2</b>	<b>221,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,37</b>	<b>39,50</b>	<b>149,33</b>	<b>1077,33</b>		
<b>5 день</b>							
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети- ческая ценность, ккал.</b>	<b>TK№</b>	<b>Год издания</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНИ И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ПРУЖБА")	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190	2008

ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,19</b>	<b>12,20</b>	<b>42,10</b>	<b>274,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TK№002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	1,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,80	9,40	67,40	83/121	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	9,00	10,00	224,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,80	1,20	14,90	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,00</b>	<b>14,52</b>	<b>41,70</b>	<b>498,10</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,10	34,00	134,00	249	2014
КЕФИР	150	2,50	0,20	6,00	46,50	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>180,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,99</b>	<b>35,52</b>	<b>139,30</b>	<b>1023,10</b>		
<b>6 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,62</b>	<b>9,20</b>	<b>42,20</b>	<b>294,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,99	2,10	4,38	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	TK№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>14,89</b>	<b>6,32</b>	<b>61,18</b>	<b>479,20</b>		
<b>Полдник</b>							

ПЕЧЕНЬЕ	25	3,50	4,50	18,60	124,30	TKN№008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	TKN№024	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TKN№005	
Итого за прием пищи:	285,5	6,37	7,01	30,20	209,80		
Всего за день:		29,68	22,73	148,38	1048,00		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

#### Завтрак

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TKN№043	
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,60		

#### II Завтрак

ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	TKN№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50		

#### Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,40	3,00	107,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,24	5,25	14,56	114,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TKN№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,20	8,50	40,80	TKN№ 007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№ 004	
Итого за прием пищи:	600	20,20	11,75	52,04	522,10		

#### Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	200	11,7	5,3	36,55	218,2		
Всего за день:		51,04	40,87	131,01	1105,40		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	TKN№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

#### Завтрак

БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,50	6,00	20,00	142,10	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TKN№040	
Итого за прием пищи:	365	11,09	15,70	43,60	288,10		

II Завтрак							
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,50	3,30	11,90	96,10	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	107,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	TK№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,60</b>	<b>15,90</b>	<b>66,70</b>	<b>494,20</b>		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	TK№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TK№ 052	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>6,48</b>	<b>6,34</b>	<b>33,73</b>	<b>216,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,97</b>	<b>38,14</b>	<b>158,83</b>	<b>1064,20</b>		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11,04</b>	<b>13,80</b>	<b>38,00</b>	<b>274,00</b>		
II Завтрак							
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,53	0,53	21,00	96,00	TK№006	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,53</b>	<b>0,53</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TK№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	109,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	321	2012
ЧАИ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595,5</b>	<b>20,57</b>	<b>12,23</b>	<b>47,90</b>	<b>451,00</b>		
<b>Полдник</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	76,00	401	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6,00	24,20	134,00	456	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>9,75</b>	<b>30,5</b>	<b>210,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,79</b>	<b>36,31</b>	<b>137,40</b>	<b>1031,00</b>		
<b>10 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	TK№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	190,10	189	2008
ЧАИ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	TK№035	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>371</b>	<b>7,04</b>	<b>10,20</b>	<b>34,90</b>	<b>280,10</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВый	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,80</b>	<b>65,00</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,24</b>	<b>16,52</b>	<b>66,74</b>	<b>489,10</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	2,50	0,20	6,00	46,50	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>	<b>30,80</b>	<b>210,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,38</b>	<b>34,22</b>	<b>147,24</b>	<b>1044,70</b>		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц.
Всего за 1 день:	34,28	31,54	154,17	1032,7
Всего за 2 день:	39,39	45,02	145,9	1041,1
Всего за 3 день:	53,08	57,86	143,03	1078,1
Всего за 4 день:	38,37	39,50	149,33	1077,33
Всего за 5 день:	26,99	35,52	139,3	1023,1
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>192,11</b>	<b>209,44</b>	<b>731,73</b>	<b>5252,33</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>38,422</b>	<b>41,888</b>	<b>146,346</b>	<b>1050,47</b>
Всего 6 за день:	29,68	22,73	148,38	1007,00
Всего за 7 день:	51,04	40,87	131,01	1105,40
Всего за 8 день:	39,97	38,14	158,83	1064,20
Всего за 9 день:	39,79	36,31	137,40	1031,00
Всего за 10 день:	35,38	34,22	147,24	1044,70
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ</b>	<b>195,86</b>	<b>172,27</b>	<b>722,86</b>	<b>5252,30</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>39,172</b>	<b>34,454</b>	<b>144,572</b>	<b>1050,46</b>

**Используемые сборники:**

1. Сборник рецептур 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, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.



*Распределение калорийности по приёмам пищи*

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность 2-го завтрака	Калорийность обеда	Калорийность полдника	Общая калорийность
1	287,30	66,30	460,90	218,20	1032,70
2	300,00	65,00	465,60	210,50	1041,10
3	295,30	80,00	492,50	210,30	1078,10
4	322,00	65,00	468,93	221,40	1077,33
5	274,00	70,50	498,10	180,50	1023,10
6	294,00	65,00	479,20	209,80	1048,00
7	294,60	70,50	522,10	218,20	1105,40
8	288,10	65,00	494,20	216,90	1064,20
9	274,00	96,00	451,00	210,00	1031,00
10	280,10	65,00	489,10	210,50	1044,70
Итого	2909,40	708,30	4821,63	2106,30	10545,63
В среднем в день	290,94	70,83	482,163	210,63	1054,56
Соотношени	20,10%	5,00%	34,30%	15,00%	75,30%
Нормы СанПиНа	20%	5%	35%	15%	75-100%

**Расчет требуемого количества продуктов на 1-го ребенка на 10 дней (Ясли 10 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продовольственных товаров</b>	<b>Кол-во, кг</b>
1.	Бананы свежие	0,286
2.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,961
3.	Ванилин	0,00003
4.	Варенье стерилизованное	0,020
5.	Виноград сушеный «Изюм»	0,017
6.	Горох шлифованный целый	0,013
7.	Горошек зеленый консервы	0,121
8.	Груши свежие	0,367
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,033
10.	Дрожжи хлебопекарные сухие	0,003
11.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,200
12.	Какао-порошок	0,005
13.	Капуста белокочанная свежая	0,194
14.	Картофель продовольственный	1,096
15.	Кефир 2,5% жирности	0,466
16.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,018
17.	Кислота лимонная пищевая	0,001
18.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,0072
19.	Крахмал картофельный	0,006
20.	Крупа ячменная перловая	0,003
21.	Крупа гречневая ядрица	0,053
22.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,030
23.	Фрукты сушеные. курага	0,016
24.	Лимоны свежие	0,024
25.	Лук зелёный свежий	0,008
26.	Лук репчатый свежий	0,145
27.	Макаронные изделия	0,047
28.	Мандарины свежие	0,271
29.	Манная крупа	0,045
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,067
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности	0,189
32.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,160
33.	Морковь свежая столовая	0,285
34.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	0,211
35.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,290
36.	Огурцы соленые зеленцы	0,099
37.	Огурцы свежие	0,129
38.	Петрушка свежая (зелень)	0,005
39.	Печень говяжья замороженная	0,177
40.	Печенье сахарное в ассортименте	0,065
41.	Плоды шиповника сушеные	0,015
42.	Пшено шлифованное	0,037
43.	Репка свежая столовая	0,050
44.	Рис шлифованный	0,073
45.	Ряженка 4,0% жирности	0,309
46.	Сахар белый кристаллический	0,189
47.	Свекла свежая столовая	0,355
48.	Сметана 15% жирности	0,065
49.	Сода пищевая	0,00008

50.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,150
51.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,450
52.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей до 3-х лет)	0,150
53.	Соль пищевая йодированная	0,020
54.	Сухари панировочные	0,008
55.	Сыр полутвердый	0,024
56.	Творог 5 % жирности	0,045
57.	Томатное пюре	0,012
58.	Томаты свежие	0,042
59.	Филе Горбуши мороженое, высшая категория	0,085
60.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,143
61.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,128
62.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	0,175
63.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,023
64.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,0022
65.	Яблоки свежие	0,237
66.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	7,0