Согласовано
Совет по питанию
Протокол № 3 от 03.02.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 49
Л.В. Ермолова
Ермолова Лариса Валентиновна
Подписано цифровой подписью: Ермолова Лариса Валентиновна
Дата: 2021.04.19 18:19:14 +04'00'

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием в ГБДОУ № 49 Приморского района Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания с 01.02.2021 по 31.12.2021г**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | **1** | **2012** |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 262,40 | **189** | **2008** |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | **ТК №038** | |
| **Итого за прием пищи:** | **432** | **10,56** | **12,40** | **50,52** | **360,40** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,80 | 66,30 | **368** | **2012** |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,60** | **0,60** | **14,80** | **66,30** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,88 | 6,50 | **ТК №017** | |
| Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки | 200/10/10/1 | 5,00 | 7,70 | 11,00 | 179,00 | **85** | **2012** |
| Суфле из рыбы | 80 | 6,10 | 6,40 | 3,30 | 125,00 | **268** | **2012** |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 3,00 | 4,80 | 19,50 | 134,30 | **322** | **2012** |
| Напиток яблочный | 180 | 0,12 | 0,12 | 23,60 | 96,84 | **ТК №039** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | **ТК №012** | |
| **Итого за прием пищи:** | **716** | **17,80** | **19,82** | **79,18** | **645,04** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Плов из птицы | 200 | 20,00 | 18,50 | 33,50 | 204,00 | **304** | **2012** |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | **ТК №022** | |
| Булочка "Творожная" | 50 | 7,30 | 2,30 | 29,25 | 144,00 | **479** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **34,54** | **23,03** | **76,86** | **552,90** | | |
| **Всего за день:** | | **63,50** | **55,85** | **221,36** | **1624,64** | | |
| | | | | | | | |

ГБДОУ детский сад № 49

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,90 | 10.00 | 69,00 | **3** | **2012** |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,07 | 8,10 | 27,90 | 205,00 | **189** | **2008** |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | **ТК №040** | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **11,66** | **17,80** | **51,50** | **351,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок персиковый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | **442** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,80** | **78,00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,50 | 0,13 | 1,90 | 12,00 | **ТК №014** | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,20 | 5,20 | 6,60 | 118,00 | **82** | **2012** |
| Запеканка из печени с рисом | 200 | 19,30 | 21,00 | 22,00 | 355,00 | **294** | **2012** |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,60 | 0,24 | 22,00 | 93,00 | **ТК №041** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | **ТК №003** | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,5 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | **ТК №012** | |
| **Итого за прием пищи:** | **721** | **27,10** | **27,29** | **69,20** | **661.40** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Рыба , припущенная в молоке | 70 | 8,30 | 0,46 | 0,30 | 144,40 | **246** | **2012** |
| Пюре картофельное | 130 | 2,70 | 4,60 | 17,50 | 119,40 | **335** | **2008** |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | **ТК №048** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | **ТК №003** | |
| Булочка молочная | 50 | 4,30 | 0,90 | 25,90 | 130,00 | **477** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **16,42** | **6,2** | **71,82** | **513,00** | | |
| **Всего за день:** | | **56,14** | **51,53** | **210,32** | **1603,40** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | **2** | **2012** |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | **10** | **2012** |
| Омлет натуральный | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | **214** | **2008** |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | **ТК №028** | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **21,10** | **28,20** | **34,40** | **342,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | **ТК №002** | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,60** | **0,50** | **15,50** | **70,50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,4 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | **ТК №015** | |
| Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 200/5/1 | 5,5 | 8,20 | 7,40 | 115,00 | **67** | **2012** |
| Гуляш из отварного мяса | 70/70 | 9,1 | 11,30 | 14,90 | 196,80 | **277** | **2012** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,2 | 5,90 | 33,00 | 240,00 | **181** | **2008** |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,12 | 0,00 | 8,20 | 33,60 | **392** | **2012** |
| 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** | |
| **Итого за прием пищи:** | **761** | **24,42** | **26,02** | **78,90** | **662,70** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 200 | 16 | 16,10 | 14,20 | 314,00 | **298** | **2012** |
| Напиток лимонный | 180 | 0,12 | 0,01 | 16,90 | 64,80 | **ТК №049** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 15 | 1,1 | 0,50 | 7,70 | 39,30 | **ТК №004** | |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | **ТК №005** | |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **21,72** | **19,31** | **53,90** | **252,60** | | |
| **Всего за день:** | | **67,84** | **74,03** | **182,70** | **1600,80** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | **1** | **2012** |
| Каша манная жидкая с маслом | 205 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 | **189** | **2008** |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | **ТК №043** | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **13,04** | **15,30** | **49,60** | **372,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок яблочный | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | **442** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,80** | **78,00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат картофельный | 50 | 0,80 | 7,60 | 6,00 | 96,00 | **43** | **2008** |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 141,00 | **57** | **2012** |
| Пудинг рыбный запеченный | 80 | 10,10 | 5,30 | 20,10 | 165,00 | **269** | **2012** |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,50 | 2,00 | 9,80 | 67,00 | **129** | **2008** |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | **ТК №035** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **725** | **22,58** | **24,15** | **78,10** | **620,00** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 23,01 | 11,83 | 20,93 | 283,30 | **224** | **2008** |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 4,00 | 9,80 | 98,90 | **434** | **2008** |
| Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | **ТК №052** | |
| Печенье | 30 | 2,28 | 3,00 | 26,00 | 111,00 | **ТК №018** | |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **32,09** | **19,03** | **64,23** | **531,20** | | |
| **Всего за день:** | | **68,67** | **58,72** | **209,73** | **1601,20** | | |

ГБДОУ детский сад № 49

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 4,52 | 9,20 | 13,30 | 92,00 | **3** | **2012** |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 200 | 6,20 | 10,00 | 26,80 | 209,00 | **190** | **2008** |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | **ТК №040** | |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **13,92** | **22,00** | **53,70** | **378,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | **ТК №002** | |
| **Итого за прием пищи:** | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,80 | 2,90 | 1,50 | 45,60 | **33** | **2012** |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,5 | 2,40 | 12,50 | 92,00 | **84** | **2012** |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 8,40 | 12,00 | 13,30 | 269,00 | **291** | **2012** |
| Соус сметанный | 50 | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 37,30 | **354** | **2012** |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | **ТК №044** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **18,64** | **20,25** | **60,80** | **662,90** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | 0,60 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | **ТК №014** | |
| Макароны, запеченные с яйцом | 150 | 5,30 | 8,40 | 28,90 | 242,00 | **208** | **2012** |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | **ТК №038** | |
| Ватрушка с творогом | 70 | 2,4 | 11,30 | 48,00 | 227,50 | **249** | **2014** |
| **Итого за прием пищи:** | **454** | **8,42** | **19,80** | **87,32** | **517,50** | | |
| **Всего за день:** | | **41,58** | **62,55** | **217,32** | **1628,90** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,40 | 2,10 | 15,80 | 68,00 | **2** | **2012** |
| Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 205 | 7,20 | 8,30 | 35,00 | 226,40 | **189** | **2008** |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | **ТК №028** | |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **11,0** | **11,8** | **58,9** | **384,5** | **5,9** | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок персиковый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | **442** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,00 | 1,30 | 7,00 | **ТК №015** | |
| Суп картофельный с горохом и гренками | 200/10 | 3,60 | 4,50 | 20,00 | 147,00 | **81** | **2012** |
| Фрикадельки рыбные отварные | 80 | 8,50 | 16,10 | 7,90 | 161,30 | **263** | **2012** |
| Овощи в молочном соусе | 130 | 1,84 | 0,10 | 8,50 | 75,20 | **338** | **2008** |
| Кисель из яблок | 180 | 0,12 | 0,12 | 22,70 | 105,40 | **ТК №042** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **18,04** | **21,77** | **83,90** | **612,90** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Котлета мясная (говядина) | 70 | 12,50 | 12,60 | 10,20 | 104,00 | **282** | **2012** |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,90 | 2,50 | 19,60 | 99,30 | **125** | **2008** |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №003** | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 103,00 | **464** | **2008** |
| Напиток витаминизированный | 180 | 5,54 | 2,03 | 3,51 | 153,90 | **ТК №022** | |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | **ТК №005** | |
| **Итого за прием пищи:** | **579** | **29,24** | **26,93** | **73,21** | **567,70** | | |
| **Всего за день:** | | **59,64** | **61,74** | **238,41** | **1637,00** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | **1** | **2012** |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 50 | 1,50 | 2,70 | 3,00 | 40,50 | **10** | **2012** |
| Омлет натуральный | 150 | 15,40 | 21,00 | 2,90 | 149,00 | **214** | **2008** |
| Какао с молоком | 180 | 3,80 | 3,20 | 15,60 | 107,00 | **ТК №043** | |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **23,94** | **31,00** | **28,50** | **358,50** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 | **ТК №002** | |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,60** | **0,50** | **15,50** | **70,50** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,43 | 0,05 | 3,94 | 41,30 | **40** | **2012** |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,5 | 4,50 | 4,00 | 164,00 | **76** | **2012** |
| Котлета рубленная из птицы | 70 | 13,1 | 2,75 | 10,90 | 120,20 | **305** | **2012** |
| Пюре из свеклы | 150 | 2,4 | 5,90 | 15,60 | 121,80 | **324** | **2012** |
| Компот из изюма | 180 | 0,4 | 0,00 | 7,00 | 102,00 | **ТК №045** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,7 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **25,41** | **13.85** | **64,94** | **667,30** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,9 | 4,50 | 0,30 | 60,90 | **213** | **2008** |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе | 150 | 2,2 | 2,00 | 9,80 | 88,00 | **129** | **2008** |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Печенье | 50 | 3,80 | 5,00 | 43,20 | 223,00 | **ТК №018** | |
| Чай с вареньем | 180/15 | 0,09 | 0,04 | 8,20 | 34,10 | **393** | **2012** |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | **ТК №005** | |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **15,49** | **14,24** | **76,60** | **513,50** | | |
| **Всего за день:** | | **66,44** | **59,59** | **185,54** | **1609,80** | | |

ГБДОУ детский сад № 49

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 3,39 | 6,90 | 10,00 | 69,00 | **3** | **2012** |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным | 205 | 6,00 | 8,00 | 27,00 | 203,00 | **189** | **2008** |
| Чай с молоком | 180 | 3,20 | 2,80 | 13,60 | 77,00 | **ТК №040** | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **12,59** | **17,70** | **50,60** | **349,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок абрикосовый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | **442** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,80** | **78,00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,38 | 0,00 | 1,30 | 7.00 | **ТК №015** | |
| Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки | 2000/10/5/1 | 6,00 | 4,40 | 16,00 | 159,90 | **77** | **2012** |
| Пудинг из печени с морковью | 80 | 17,92 | 7,84 | 7,20 | 172,80 | **34** | **2014** |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2,40 | 6,90 | 13,40 | 125,10 | **344** | **2012** |
| Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 68,40 | **ТК №046** | **2008** |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | **ТК №056** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,88 | 65,90 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **721** | **30,62** | **20,13** | **81,50** | **660,30** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 17,70 | 9,00 | 16,10 | 221,00 | **224** | **2008** |
| Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,90 | 2,30 | 6,50 | 39,00 | **367** | **2008** |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,00 | 4,00 | 9,80 | 98,90 | **434** | **2008** |
| Мандарин свежий | 100 | 0,8 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | **ТК №052** | |
| Булочка домашняя | **60** | 4,4 | 7,10 | 28,80 | 132,00 | **467** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **29,80** | **22,60** | **68,70** | **528,90** | | |
| **Всего за день:** | | **73,97** | **60,67** | **218,60** | **1616,20** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 3,24 | 4,10 | 7,00 | 62,00 | **1** | **2012** |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом | 205 | 6,70 | 9,70 | 24,40 | 211,00 | **189** | **2008** |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,80 | 2,40 | 12,70 | 84,00 | **ТК №028** | |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **12,74** | **16,20** | **44,10** | **357,00** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | **ТК №006** | |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1,50** | **0,50** | **21,00** | **96,00** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,38 | 0,00 | 0,90 | 6,50 | **ТК №017** | |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,60 | 8,30 | 10,30 | 126,00 | **57** | **2012** |
| Рыба (филе) отварная | 80 | 14,70 | 0,50 | 0,00 | 165,00 | **228** | **2012** |
| Соус сметанный | 20 | 0,30 | 1,00 | 1,20 | 14,80 | **354** | **2012** |
| Пюре картофельное | 150 | 3,20 | 5,00 | 21,30 | 147,00 | **335** | **2012** |
| Чай с лимоном | 180/6/7 | 0,12 | 0,00 | 8,52 | 36,00 | **ТК №038** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,40 | **ТК №012** | |
| **Итого за прием пищи:** | **757** | **27,50** | **15,60** | **63,12** | **599,00** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Голубцы ленивые | 180 | 14,40 | 14,40 | 12,84 | 191,20 | **298** | **2012** |
| Компот из свежих груш | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,70 | 88,20 | **ТК №047** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 | **ТК №003** | |
| Пирожок печеный с капустой и яйцом | 75 | 3,5 | 9,00 | 36,30 | 201,00 | **451** | **2008** |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,50 | 56,50 | **ТК №005** | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **21,82** | **26,14** | **81,74** | **567,90** | | |
| **Всего за день:** | | **63,56** | **58,44** | **209,96** | **1619,90** | | |

ГБДОУ детский сад №49

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник рецептур | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | ТК№ | год издания |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 1,90 | 2,80 | 21,10 | 90.70 | **2** | **2012** |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,10 | 6,80 | 27,90 | 232,00 | **189** | **2008** |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | **ТК №035** | |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **7,00** | **9,60** | **57,40** | **356,70** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| Сок персиковый | 180 | 0,96 | 0,24 | 17,80 | 78,00 | **442** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **0,96** | **0,24** | **17,80** | **78,00** | **0,9** | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,80 | 2,90 | 4,00 | 45,60 | **33** | **2012** |
| Рассольник с говядиной и сметаной | 200/10/5 | 5,70 | 7,50 | 13,10 | 121,20 | **73** | **2012** |
| Суфле куриное | 70 | 10,40 | 4,00 | 9,30 | 135,30 | **310** | **2012** |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,00 | 3,40 | 19,40 | 121,80 | **205** | **2012** |
| Компот из свежих груш | 180 | 0,12 | 0,12 | 21,72 | 88,20 | **ТК №047** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | **ТК №016** | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | **ТК №021** | |
| **Итого за прием пищи:** | **725** | **24,60** | **18,87** | **91,02** | **629,10** | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 | **ТК №011** | |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 17,50 | 16,50 | 16,90 | 216,30 | **276** | **2012** |
| Компот из кураги | 180 | 0,36 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | **ТК №044** | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,04 | 0,24 | 12,72 | 61,20 | **ТК №056** | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,80 | 7,10 | 24,80 | 169,30 | **464** | **2008** |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **24,00** | **23,84** | **80,42** | **554,40** | | |
| **Всего за день:** | | **56,56** | **52,55** | **246,64** | **1618,20** | | |

ГБДОУ детский сад № 49

**РАСЧЕТ ТРЕБУЕМОГО КОЛИЧЕСТВА**
**ПРОДУКТОВ НА 1 РЕБЕНКА НА 10 ДНЕЙ**
**(Сад 12 часов)**

| № п/п | Наименование продукта | Количество, кг |
|---|---|---|
| 1. | Бананы свежие | 0,143 |
| 2. | Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами | 0,638 |
| 3. | Ванилин | 0,00003 |
| 4. | Варенье стерилизованное | 0,030 |
| 5. | Виноград сушеный «Изюм» в/с | 0,018 |
| 6. | Горох шлифованный целый | 0,014 |
| 7. | Горошек зеленый консервы | 0,217 |
| 8. | Груши свежие | 0,414 |
| 9. | Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов | 0,032 |
| 10. | Дрожжи хлебопекарные сушеные | 0,0044 |
| 11. | Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте | 0,400 |
| 12. | Какао-порошок | 0,005 |
| 13. | Капуста белокочанная свежая | 0,514 |
| 14. | Картофель продовольственный | 1,757 |
| 15. | Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат) | 0,022 |
| 16. | Кислота лимонная пищевая | 0,002 |
| 17. | Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе) | 0,007 |
| 18. | Крахмал картофельный | 0,007 |
| 19. | Крупа ячменная перловая | 0,004 |
| 20. | Крупа гречневая ядрица | 0,060 |
| 21. | Крупа пшеничная "Полтавская" | 0,040 |
| 22. | Курага | 0,038 |
| 23. | Лимоны свежие | 0,044 |
| 24. | Лук зелёный свежий | 0,01 |
| 25. | Лук репчатый свежий | 0,247 |
| 26. | Макаронные изделия, группа А, в/с | 0,099 |
| 27. | Мандарины свежие, в/с | 0,135 |
| 28. | Манная крупа | 0,077 |
| 29. | Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное | 0,097 |
| 30. | Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности | 0,208 |
| 31. | Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности | 2,369 |
| 32. | Морковь свежая столовая | 0,473 |
| 33. | Мука пшеничная хлебопекарная | 0,269 |
| 34. | Мясо говядины б/к (лопатка) | 0,691 |
| 35. | Огурцы соленые зеленцы | 0,123 |
| 36. | Огурцы свежие | 0,198 |
| 37. | Петрушка свежая (зелень) | 0,006 |
| 38. | Печень говяжья замороженная | 0,245 |
| 39. | Печенье сахарное в ассортименте | 0,080 |
| 40. | Плоды шиповника сушеные | 0,018 |
| 41. | Пшено шлифованное | 0,049 |
| 42. | Репа свежая столовая | 0,087 |
| 43. | Рис шлифованный | 0,157 |
| 44. | Сахар белый кристаллический | 0,234 |
| 45. | Свекла свежая столовая | 0,401 |

ГБДОУ детский сад № 49

| | | |
|---|---|---|
| 46. | Сметана 15% жирности | 0,106 |
| 47. | Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет) | 0,180 |
| 48. | Сок персиковый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет) | 0,540 |
| 49. | Сок яблочный прямого отжима (для питания детей до 3-х лет) | 0,180 |
| 50. | Соль пищевая йодированная | 0,034 |
| 51. | Сухари панировочные | 0,029 |
| 52. | Сыр полутвердый | 0,028 |
| 53. | Творог 5 % жирности | 0,282 |
| 54. | Томатная пюре | 0,018 |
| 55. | Томаты свежие | 0,101 |
| 56. | Филе Горбуши мороженое, высшая категория | 0,114 |
| 57. | Филе Трески мороженое, высшая категория | 0,243 |
| 58. | Филе птицы (полуфабрикат) | 0,248 |
| 59. | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 0,387 |
| 60. | Хлопья овсяные «Геркулес» | 0,0300 |
| 61. | Чай черный байховый крупнолистовой | 0,004 |
| 62. | Яблоки свежие | 0,292 |
| 63. | Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.) | 13,0 |

ГБДОУ детский сад № 49