"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Приморского района Санкт-Петербурга
_____/Л.В.Ермолова/
«09» 01 2024 г

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"
_____/О. Ю. Костенюк /
«____» _____ 202____ г

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 01.01.2024 по 31.12.2024г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,10	5,30	29,10	183,80	**34/1**	**ТТК № 34**
Бутерброд с маслом	25	1,50	4,70	10,60	91,00	**15/1**	**ТТК № 15**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	**92/1**	**ТТК№ 92**
Итого за прием пищи:	**405**	**10,20**	**12,20**	**62,10**	**402,00**		
II Завтрак							
Сок яблочный	150	0,80	0,20	15,20	69,00	**76/1**	**ТТК № 76**
Итого за прием пищи:	**150**	**0,80**	**0,20**	**15,20**	**69,00**		
Обед							
Салат "СВЕКОЛКА"	55	0,90	5,60	7,80	74,10	**50**	**2008**
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками	200	2,80	4,50	22,60	149,60	**81/1**	**ТТК № 81**
Суфле из рыбы	70	7,70	5,50	3,50	110,00	**87/1**	**ТТК № 87**
Пюре картофельное с морковью	150	2,40	4,70	19,00	126,00	**340**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Напиток яблочный	180	0,10	0,10	7,50	31,10	**51/1**	**ТТК № 51**
Итого за прием пищи:	**705**	**17,40**	**21,20**	**84,90**	**610,70**		
Полдник							
Плов из птицы	170	9,00	12,80	33,40	285,50	**61/1**	**ТТК № 61**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,60	22,70	**93/1**	**ТТК № 93**
Булочка "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,90	5,20	23,40	144,00	**96/1**	**ТТК № 96**
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	**1/7**	**ТТК № 1**
Итого за прием пищи:	**520**	**16,70**	**18,60**	**81,50**	**543,40**		
Всего за день:		**45,10**	**52,20**	**243,70**	**1 625,10**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180	3,50	5,10	25,70	171,40	**36/1**	**ТТК № 36**
Бутерброд с сыром	35	5,10	5,00	10,70	108,10	**16/1**	**ТТК № 16**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,70	14,20	88,40	**44/1**	**ТТК № 44**
Итого за прием пищи:	**415**	**12,50**	**12,30**	**61,20**	**421,50**		
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00	**29/1**	**ТТК № 29**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,20**	**3,80**	**16,50**	**120,00**		
Обед							
Помидор свежий	55	0,10	0,10	2,10	12,10	**66/1**	**ТТК № 66**
Суп молочный с вермишелью	200	4,00	4,00	18,30	135,80	**86/1**	**ТТК№86**
Запеканка картофельная с печенью	200	10,00	10,20	29,20	238,00	**164**	**2016**
Соус сметанный	25	0,30	1,00	1,40	17,10	**372**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Кисель из кураги	180	0,90	0,10	18,90	79,40	**98/1**	**ТТК № 98**
Итого за прием пищи:	**710**	**18,80**	**16,20**	**94,40**	**602,30**		
Полдник							
Рагу из овощей и мяса	170	9,10	10,00	19,60	186,90	**69/1**	**ТТК № 69**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/1**	**ТТК № 89**
Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,90	99,00	**78/1**	**ТТК № 78**
Пирожок печеный с картофелем, луком	50	2,50	2,40	24,00	108,70	**64/1**	**ТТК № 64**
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	**1/1**	**ТТК № 1**
Итого за прием пищи:	**520**	**14,70**	**12,80**	**83,90**	**481,80**		
Всего за день:		**50,20**	**45,10**	**256,00**	**1 625,60**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	160	10.00	19.20	4.00	248.50	**56/1**	**ТТК № 56**
Горох овощной отварной	35	1,00	0,10	2.10	12.60	**22/1**	**ТТК № 22**
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,60	22,60	101,60	**13/1**	**ТТК № 13**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	**92/1**	**ТТК № 92**
Итого за прием пищи:	**435**	**16,20**	**22,10**	**51,10**	**489,90**		
II Завтрак							
Кефир	150	4,40	3,80	6,00	79,50	**38/1**	**ТТК № 38**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,00**	**79,50**		
Обед							
Огурец соленый	55	0,40	0,10	0,90	5,50	**55/1**	**ТТК № 55**
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	200	3,60	4,50	6,40	89,70	**94/1**	**ТТК № 94**
Гуляш	80	7,00	16,30	10,00	149,50	**23/1**	**ТТК № 23**
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,00	3,60	27,80	166,40	**45/1**	**ТТК № 45**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Напиток апельсиновый	180	0,10	0,00	10,10	41,30	**48/1**	**ТТК № 48**
Итого за прием пищи:	**695**	**18,60**	**25,30**	**79,70**	**572,30**		
Полдник							
Рыба, припущенная в молоке	70	8,00	3,70	3,50	80,50	**72/1**	**ТТК № 72**
Пюре картофельное	150	3,10	4,20	17,70	136,10	**339**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с вареньем	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10	**90/1**	**ТТК № 90**
Булочка молочная	50	3,00	2,00	25,90	130,00	477	**2008**
Итого за прием пищи:	**505**	**17,10**	**10,70**	**75,80**	**479,50**		
Всего за день:		**56,30**	**61,90**	**212,60**	**1 621,20**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5,00	6,30	22,90	176,00	**37/1**	**ТТК № 37**
Бутерброд с маслом	25	1,50	4,70	10,60	91,00	**15/1**	**ТТК № 15**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,60	22,70	**93/1**	**ТТК № 93**
Итого за прием пищи:	**405**	**8,10**	**11,50**	**49,70**	**343,30**		
II Завтрак							
Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	81,00	**73/1**	**ТТК № 73**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,30**	**81,00**		
Обед							
Огурец свежий	55	0,40	0,10	1,10	6,60	**54/1**	**ТТК № 54**
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200	3,40	4,70	11,50	111,70	**70/1**	**ТТК № 70**
Пудинг рыбный запеченный	70	7,00	4,00	6,20	95,20	**68/1**	**ТТК № 68**
Овощи, припущенные в молочном соусе	135	2,50	2,20	9,80	71,70	**53/1**	**ТТК № 53**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Сок яблочный	180	0,90	0,20	18,20	82,80	**76/1**	**ТТК № 76**
Итого за прием пищи:	**690**	**17,70**	**12,00**	**71,30**	**487,90**		
Полдник							
Запеканка из творога	170	12,10	16,60	30,80	351,00	**25/1**	**ТТК № 25**
Молоко сгущенное (для подачи к блюду)	30	1,50	2,60	16,70	98,40	**26/1**	**ТТК № 26**
Кисель молочный	180	3,70	2,50	25,90	141,60	**99/1**	**ТТК № 99**
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	**1/5**	**ТТК № 1**
Зефир витаминизированный	35	2,10	1,70	26,30	128,10	**28/1**	**ТТК № 28**
Итого за прием пищи:	**515**	**19,80**	**23,70**	**110,00**	**766,10**		
Всего за день:		**50,00**	**51,00**	**237,30**	**1 678,30**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180	4,00	5,00	26,80	154,90	**32/1**	**ТТК № 32**
Бутерброд с сыром	35	5,10	5,00	10,70	108,10	**16/2**	**ТТК № 16**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Какао с молоком	180	3,00	2,50	15,20	98,80	**97/1**	**ТТК № 97**
Итого за прием пищи:	**415**	**13,60**	**13,00**	**63,30**	**415,40**		
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00	**29/1**	**ТТК № 29**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,20**	**3,80**	**16,50**	**120,00**		
Обед							
Помидор свежий	55	0,10	0,10	2,10	12,10	**66/1**	**ТТК № 66**
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,20	6,50	8,50	111,30	**12/1**	**ТТК № 12**
Печень по-Строгановски	80	8,00	12,10	9,00	126,30	**59/1**	**ТТК № 59**
Рис отварной с овощами	130	2,60	5,30	24,60	159,10	**334**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Компот из кураги	180	0,90	0,10	13,80	59,10	**39/1**	**ТТК № 39**
Итого за прием пищи:	**695**	**18,30**	**24,90**	**82,50**	**587,80**		
Полдник							
Помидор свежий	30	0,00	0,10	1,10	6,60	**66/2**	**ТТК № 66**
Жаркое по-домашнему	170	9,70	13,40	21,60	226,50	**24/1**	**ТТК № 24**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	**92/2**	**ТТК № 92**
Ватрушка с творогом	50	3,20	3,80	22,00	108,60	**18/1**	**ТТК № 18**
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	**1/3**	**ТТК № 1**
Итого за прием пищи:	**550**	**17,10**	**19,40**	**73,30**	**497,50**		
Всего за день:		**53,20**	**61,10**	**235,60**	**1 620,70**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	180	4,80	5,90	30,70	189,10	**35/1**	**ТТК № 35**
Бутерброд с маслом	25	1,50	4,70	10,60	91,00	**15/1**	**ТТК № 15**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,70	14,20	88,40	**44/1**	**ТТК № 44**
Итого за прием пищи:	**405**	**10,20**	**12,80**	**66,10**	**422,10**		
II Завтрак							
Кефир	150	4,40	3,80	6,00	79,50	**38/1**	**ТТК № 38**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,00**	**79,50**		
Обед							
Винегрет овощной	55	0,70	5,60	3,70	67,40	**20/1**	**ТТК № 20**
Суп картофельный с клецками, мясом	200	3,60	2,50	11,40	76,60	**82/1**	**ТТК № 82**
Суфле из рыбы	70	7,70	5,50	3,50	110,00	**87/1**	**ТТК № 87**
Овощи в молочном соусе	135	2,30	3,30	13,10	84,40	**52/1**	**ТТК № 52**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Напиток яблочный	180	0,10	0,10	7,50	31,10	**51/1**	**ТТК № 51**
Итого за прием пищи:	**690**	**17,90**	**17,80**	**63,70**	**489,40**		
Полдник							
Котлеты домашние	70	8,00	8,20	10,30	146,20	**42/1**	**ТТК № 42**
Капуста тушеная	130	2,90	2,80	16,50	90,10	**30/1**	**ТТК № 30**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Сок персиковый	180	0,50	0,00	29,70	122,40	**77/1**	**ТТК № 77**
Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	**1/7**	**ТТК № 1**
Вафли витаминизированные	20	0,80	5,40	12,40	102,00	**19/1**	**ТТК № 19**
Итого за прием пищи:	**520**	**13,90**	**17,00**	**88,00**	**551,90**		
Всего за день:		**46,40**	**51,40**	**223,80**	**1 542,90**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с картофелем	160	7,40	12,00	14,50	234,80	**57/1**	**ТТК № 57**
Помидор свежий	35	0,00	0,10	1,30	7,70	**66/3**	**ТТК № 66**
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,60	22,60	101,60	**13/1**	**ТТК № 13**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Какао с молоком	180	3,00	2,50	15,20	98,80	**97/1**	**ТТК № 97**
Итого за прием пищи:	**435**	**13,50**	**15,70**	**64,20**	**496,50**		
II Завтрак							
Ряженка	150	4,40	3,80	6,30	81,00	**73/1**	**ТТК № 73**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,30**	**81,00**		
Обед							
Огурец свежий	55	0,40	0,10	1,10	6,60	**54/1**	**ТТК № 54**
Суп картофельный с рыбой	200	3,50	1,90	13,50	90,20	**84/1**	**ТТК № 84**
Котлеты рубленые из птицы	70	8,10	7,00	12,00	159,00	**43/1**	**ТТК № 43**
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	135	1,60	1,60	11,30	55,40	**95/1**	**ТТК № 95**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	15,60	63,40	**41/2**	**ТТК № 41**
Итого за прием пищи:	**690**	**17,60**	**11,40**	**78,00**	**494,50**		
Полдник							
Макароны, запеченные с яйцом	150	5,30	11,30	34,40	227,20	**222**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Чай с вареньем	180/15	0,20	0,10	8,80	35,10	**90/2**	**ТТК № 90**
Булочка молочная	50	3,00	2,00	25,90	130,00	**477**	**2008**
Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	**1/5**	**ТТК № 1**
Итого за прием пищи:	**515**	**10,20**	**13,90**	**88,70**	**483,50**		
Всего за день:		**45,70**	**44,80**	**237,20**	**1 555,50**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180	4,00	5,00	26,80	154,90	**32/1**	**ТТК № 32**
Бутерброд с сыром	35	5,10	5,00	10,70	108,10	**16/2**	**ТТК № 16**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	**92/1**	**ТТК № 92**
Итого за прием пищи:	**415**	**12,70**	**12,20**	**59,90**	**390,20**		
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	150	4,20	3,80	16,50	120,00	**29/1**	**ТТК № 29**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,20**	**3,80**	**16,50**	**120,00**		
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком	55	0,20	3,20	2,40	39,50	**74/1**	**ТТК № 74**
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200	3,20	6,50	8,50	111,30	**12/1**	**ТТК № 12**
Пудинг из печени с морковью	70	9,80	7,20	6,10	111,60	**67/1**	**ТТК № 67**
Рагу овощное (3-й вариант)	135	2,30	4,60	13,40	113,90	**362/372**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,20	15,20	74,70	**50/1**	**ТТК № 50**
Итого за прием пищи:	**690**	**19,60**	**22,50**	**70,10**	**570,90**		
Полдник							
Голубцы ленивые	170	9,00	13,20	16,50	216,50	**21/1**	**ТТК № 21**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,20	9,30	44,20	**89/2**	**ТТК № 89**
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,60	22,70	**78/1**	**ТТК № 78**
Пирожок печеный с картофелем, луком	50	2,50	2,40	24,00	108,70	**64/1**	**ТТК № 64**
Апельсин свежий	100	0,90	0,20	8,10	43,00	**1/1**	**ТТК № 1**
Зефир витаминизированный	35	2,10	1,70	26,30	128,10	**28/1**	**ТТК № 28**
Итого за прием пищи:	**555**	**15,90**	**17,70**	**89,80**	**563,20**		
Всего за день:		**52,40**	**56,20**	**236,30**	**1 644,30**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180	5,70	6,20	36,40	186,20	**31/1**	**ТТК № 31**
Бутерброд с маслом	25	1,50	4,70	10,60	91,00	**15/1**	**ТТК № 15**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,70	14,20	88,40	**44/1**	**ТТК № 44**
Итого за прием пищи:	**405**	**11,10**	**13,10**	**71,80**	**419,20**		
II Завтрак							
Кефир	150	4,40	3,80	6,00	79,50	**38/1**	**ТТК № 38**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,00**	**79,50**		
Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	55	2,60	10,70	3,90	123,20	**75/1**	**ТТК № 75**
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей	200	4,00	6,40	16,40	130,20	**83/1**	**ТТК № 83**
Рыба, припущенная в молоке	70	8,00	3,70	3,50	80,50	**72/1**	**ТТК № 72**
Пюре картофельное с морковью	150	2,40	4,70	19,00	126,00	**340**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,30	13,90	66,30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Кисель из кураги	180	0,90	0,10	18,90	79,40	**98/2**	**ТТК № 98**
Итого за прием пищи:	**705**	**21,40**	**26,40**	**86,20**	**659,20**		
Полдник							
Запеканка из творога	170	12,10	16,60	30,80	351,00	**25/1**	**ТТК № 25**
Соус молочный (сладкий)	55	1,00	2,10	6,90	53,50	**80/1**	**ТТК № 80**
Батон обогащенный	20	1,50	0,50	10,60	53,60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с лимоном	180/7	0,20	0,00	5,80	24,80	**91/1**	**ТТК № 91**
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	**1/3**	**ТТК № 1**
Итого за прием пищи:	**532**	**15,60**	**19,40**	**61,60**	**520,90**		
Всего за день:		**52,50**	**62,70**	**225,60**	**1 678,80**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180	4.50	6.30	24.10	165.80	**33/1**	**ТТК № 33**
Бутерброд с джемом	40	1.60	0.60	22.60	101.60	**13/1**	**ТТК № 13**
Батон обогащенный	20	1.50	0.50	10.60	53.60	**10/1**	**ТТК № 10**
Чай с молоком	180	2.10	1.70	11.80	73.60	**92/1**	**ТТК № 92**
Итого за прием пищи:	**420**	**9,70**	**9,10**	**69,10**	**394,60**		
II Завтрак							
Ряженка	150	4.40	3.80	6.30	81.00	**73/1**	**ТТК № 73**
Итого за прием пищи:	**150**	**4,40**	**3,80**	**6,30**	**81,00**		
Обед							
Помидор свежий	55	0.10	0.10	2.10	12.10	**66/1**	**ТТК № 66**
Рассольник с мясом и сметаной	200	3.00	4.60	10.10	100.80	**71/1**	**ТТК № 71**
Суфле куриное	70	7.60	9.50	4.40	142.30	**88/1**	**ТТК № 88**
Соус молочный	20	0.40	0.90	1.40	17.30	**79/1**	**ТТК№ 79**
Рис отварной с овощами	130	2.60	5.30	24.60	159.10	**334**	**2016**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2.00	0.30	13.90	66.30	**89/1**	**ТТК № 89**
Батон обогащенный	20	1.50	0.50	10.60	53.60	**10/1**	**ТТК № 10**
Компот из свежих груш	180	0.10	0.10	8.80	36.80	**40/1**	**ТТК № 40**
Итого за прием пищи:	**705**	**17,30**	**21,30**	**75,90**	**588,30**		
Полдник							
Огурец свежий	20	0.10	0.00	0.40	2.40	**54/2**	**ТТК № 54**
Биточки (особые)	70	7.90	7.80	11.30	153.00	**11/1**	**ТТК № 11**
Соус сметанный	30	0.40	1.20	1.70	20.70	**372**	**2016**
Запеканка картофельная с овощами	130	2.40	6.50	26.80	155.30	**27/1**	**ТТК № 27**
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1.30	0.20	9.30	44.20	**89/2**	**ТТК № 89**
Сок персиковый	180	0.50	0.00	29.70	122.40	**77/1**	**ТТК № 77**
Пирожок печеный с капустой	50	2.80	5.60	21.40	119.70	**63/1**	**ТТК № 63**
Итого за прием пищи:	**500**	**15,40**	**21,30**	**100,60**	**617,70**		
Всего за день:		**46,80**	**55,50**	**251,90**	**1 681,60**		

Используемые сборники рецептур блюд и кулинарных изделий:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.
- Реестр Технико-технологических карт, разработанных АО "Фирма Флоридан"

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

ГБДОУ детский сад № 49 Приморского района Санкт-Петербурга Ермолова Лариса Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

Подписано цифровой подписью: ГБДОУ детский сад № 49 Приморского района Санкт-Петербурга Ермолова Лариса Валентиновна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
Дата: 2024.01.01 13:21:59 +03'00'