



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ детский сад № 49  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Л.В.Ермолова/  
« 2025 г



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"  
/О. Ю. Костенюк /  
« 2025 г

Циклическое 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 на 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ технологической карты	Сборник репетур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180	5,35	5,60	20,77	132,8	33/1	ТТК № 33
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Зефир витаминизированный	35	0,18	0,00	26,25	105,0	28/1	ТТК № 28
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	92/1	ТТК № 92
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>9,13</b>	<b>7,84</b>	<b>69,42</b>	<b>365,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	82,80	113/1	ТТК № 113
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	54/1	ТТК №54
Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200	2,60	7,49	10,81	121,9	12/1	ТТК № 12
Суфле из рыбы	80	8,81	6,41	4,29	122,0	87/1	ТТК № 87
Картофель, тушенный в соусе	140	2,02	8,30	22,74	152,6	149/1	ТТК № 149
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,67	83,04	50/1	ТТК № 50
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17,91</b>	<b>23,38</b>	<b>80,14</b>	<b>606,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Рагу из птицы	200	12,21	19,17	20,37	272,8	124/1	ТТК № 124
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,18	93/3	ТТК № 93
Булочка "Веснушка"	50	3,20	3,00	29,20	157,0	145/1	ТТК № 145
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,31</b>	<b>22,93</b>	<b>75,63</b>	<b>552,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,25</b>	<b>54,33</b>	<b>243,37</b>	<b>1</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	5,73	4,67	25,48	160,50	34/1	ТТК № 34
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,92	107,60	13/1	ТТК № 13
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,70	14,20	88,40	44/1	ТТК № 44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,73</b>	<b>6,91</b>	<b>64,60</b>	<b>356,50</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кефир м.д.ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,00	38/1	ТТК № 38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	54/2	ТТК № 54
Суп картофельный с бобовыми ((с горохом) и гречками из пшеничного хлеба)	200	4,71	4,17	21,02	128,23	81/1	ТТК № 81
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	6,31	10,32	8,98	171,00	153/1	ТТК № 153
Макаронные изделия отварные	140	3,03	4,21	25,68	152,06	45/1	ТТК № 45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Кисель из яблок	180	0,12	0,11	17,95	74,97	129/1	ТТК № 129
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,63</b>	<b>19,69</b>	<b>95,77</b>	<b>637,26</b>		
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	170	12,01	15,41	34,23	361,23	25/1	ТТК № 25
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,90	30,00	80/1	ТТК № 80
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Чай с вареньем	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04	90/3	ТТК № 90
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	1/1	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15,11</b>	<b>17,58</b>	<b>66,49</b>	<b>530,87</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,69</b>	<b>48,68</b>	<b>234,06</b>	<b>1 614,63</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшена и риса молочная жидкая (дружба)	180	2,88	8,10	24,12	126,00	37/1	ТТК № 37
Бутерброд с сыром, маслом	40	5,01	9,10	10,64	145,60	17/1	ТТК № 17
Какао с молоком	180	3,00	2,50	15,20	98,80	97/1	ТТК № 97
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,89</b>	<b>19,70</b>	<b>49,96</b>	<b>370,40</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20	29/1	ТТК № 29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с сыром	60	1,84	4,97	4,55	62,34	159/1	ТТК № 159
Суп из овощей (с птицей)	200	3,82	5,44	9,83	92,46	134/2	ТТК № 134
Суфле из печени	80	8,48	9,28	14,60	177,60	162/1	ТТК № 162
Картофель в молоке	140	2,30	3,48	19,43	115,16	130/1	ТТК № 130
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	17,18	70,44	41/1	ТТК № 41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>20,45</b>	<b>24,04</b>	<b>90,08</b>	<b>637,90</b>		
<b>Полдник</b>							
Пудинг рыбный запеченный	80	6,50	7,63	8,46	118,00	151/1	ТТК № 151
Овощи, припущенные в сметанном соусе	140	1,23	3,02	12,32	69,44	53/1	ТТК № 53
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	113/2	ТТК № 113
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	96/1	ТТК № 96
Булочка "Творожная"	50	4,10	2,80	25,40	140,00	1/8	ТТК № 1
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,93</b>	<b>14,61</b>	<b>98,70</b>	<b>571,24</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,31</b>	<b>62,85</b>	<b>258,54</b>	<b>1 676,74</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	170	9,15	12,50	5,02	198,35	56/1	ТТК № 56
Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	30	0,86	1,09	1,51	18,00	22/1	ТТК № 22
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	92/1	ТТК № 92
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,61</b>	<b>15,83</b>	<b>28,93</b>	<b>343,55</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00	73/1	ТТК № 73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	54/1	ТТК № 54
Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200	2,83	7,55	13,46	118,50	70/1	ТТК № 70
Котлеты, биточки (особые) (биточки)	80	8,58	9,04	11,53	175,20	11/1	ТТК № 11
Каша гречневая рассыпчатая	140	4,64	5,69	37,07	159,25	109/1	ТТК № 109
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Напиток апельсиновый	180	0,18	0,04	11,58	48,41	48/1	ТТК № 48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>20,10</b>	<b>23,25</b>	<b>99,27</b>	<b>628,46</b>		
<b>Полдник</b>							
Тефтели из говядины с рисом - "Ёжики"	80	7,40	7,50	10,70	144,13	164/1	ТТК № 164
Пудинг овощной	140	3,46	6,26	15,58	136,71	156/1	ТТК № 156
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 98
Кисель из кураги	180	0,95	0,05	24,48	104,04	98/2	ТТК № 19
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	1/6	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,41</b>	<b>14,77</b>	<b>78,12</b>	<b>540</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,34</b>	<b>58,35</b>	<b>213,88</b>	<b>1 584,69</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	180	3,55	5,55	20,58	147,83	36/1	ТТК № 36
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Печенье витаминизированное	20	1,40	2,60	14,60	88,00	60/1	ТТК № 60
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,70	14,20	88,40	44/1	ТТК № 44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,85</b>	<b>10,39</b>	<b>59,98</b>	<b>377,83</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00	38/1	ТТК № 38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	54/2	ТТК № 54
Щи из свежей капусты с картофелем (мясом и сметаной)	200	2,84	5,45	7,46	105,97	94/1	ТТК № 94
Котлеты рыбные любительские	80	8,16	3,90	9,04	126,00	142/1	ТТК № 142
Пюре картофельное	140	1,88	4,48	20,08	128,10	127/1	ТТК № 127
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Сок фруктовый (персиковый)	180	0,54	0,00	29,70	122,40	113/3	ТТК № 113
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17,53</b>	<b>14,82</b>	<b>93,05</b>	<b>615,57</b>		
<b>Полдник</b>							
Пудинг из печени с морковью	80	6,72	7,84	7,20	162,80	67/1	ТТК № 67
Морковь, тушенная в сметанном соусе	140	1,26	4,92	13,36	95,96	133/1	ТТК № 133
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Чай с лимоном	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56	91/2	ТТК № 91
Ватрушка с творогом	50	4,21	4,45	21,45	138,67	18/1	ТТК № 18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>497</b>	<b>15,15</b>	<b>17,98</b>	<b>68,28</b>	<b>522,79</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,75</b>	<b>47,69</b>	<b>228,51</b>	<b>1 606,19</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180	5,35	5,60	20,77	132,83	33/2	ТТК № 33
Бутерброд с сыром, маслом	40	5,01	9,10	10,64	145,60	17/1	ТТК № 17
Какао с молоком	180	3,00	2,50	15,20	98,80	97/1	ТТК № 97
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,36</b>	<b>17,20</b>	<b>46,61</b>	<b>377,23</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20	29/1	ТТК № 29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	55/1	ТТК №55
Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200	2,67	7,49	10,81	121,90	12/1	ТТК № 12
Котлеты домашние	80	7,62	12,74	9,71	190,24	42/1	ТТК № 42
Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	140	2,15	5,32	15,07	115,73	52/1	ТТК № 52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	17,18	70,44	41/1	ТТК № 41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>16,93</b>	<b>26,48</b>	<b>78,28</b>	<b>624,21</b>		
<b>Полдник</b>							
Суфле из рыбы	80	8,81	6,41	4,29	122,00	87/1	ТТК № 87
Пюре картофельное с морковью	140	1,69	4,31	18,82	120,76	119/1	ТТК № 119
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Чай с вареньем	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04	90/3	ТТК № 90
Булочка "Веснушка"	50	3,20	3,00	29,20	157,00	145/1	ТТК № 145
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1/8	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15,56</b>	<b>14,39</b>	<b>81,03</b>	<b>534,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,89</b>	<b>62,57</b>	<b>225,72</b>	<b>1 632,64</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	3,89	5,90	28,51	171,12	118/1	ТТК № 118
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,92	107,60	13/1	ТТК № 13
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	92/1	ТТК № 92
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,59</b>	<b>8,14</b>	<b>65,23</b>	<b>352,32</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00	73/1	ТТК № 73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,80	20/1	ТТК № 20
Суп картофельный (с рыбой)	200	3,92	2,57	15,97	103,62	84/1	ТТК № 84
Котлеты рубленые из птицы	80	10,64	3,89	14,46	141,00	43/1	ТТК № 43
Картофель отварной с морковью в молочном соусе	140	1,78	4,43	22,88	109,31	148/1	ТТК № 148
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	82,80	113/1	ТТК № 113
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21,53</b>	<b>18,00</b>	<b>99,94</b>	<b>630,43</b>		
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога	170	12,01	15,41	34,23	361,23	25/1	ТТК № 25
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,90	30,00	80/1	ТТК № 80
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	91/1	ТТК № 91
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,18	60/1	ТТК № 60
Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	1/2	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,55</b>	<b>17,63</b>	<b>65,23</b>	<b>517,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,89</b>	<b>48,27</b>	<b>237,96</b>	<b>1 591,76</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	170	9,15	12,50	5,02	198,35	56/1	ТТК № 56
Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	30	0,86	1,09	1,51	18,00	22/1	ТТК № 22
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>13,91</b>	<b>15,83</b>	<b>31,33</b>	<b>358,35</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00	38/1	ТТК № 38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	54/1	ТТК №54
Суп с макаронными изделиями (с птицей)	200	4,38	5,44	18,94	112,70	141/1	ТТК № 141
Котлеты, биточки (особые) (котлеты)	80	8,58	9,04	11,53	175,20	11/2	ТТК № 11
Рагу овощное (3-й вариант)	140	1,78	5,98	15,11	108,26	158/1	ТТК № 158
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Кисель из кураги	180	0,95	0,05	25,78	104,04	98/1	ТТК № 98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>19,56</b>	<b>21,44</b>	<b>96,99</b>	<b>627,30</b>		
<b>Полдник</b>							
Котлеты "нежные"	80	10,08	9,12	7,74	142,72	152/1	ТТК № 152
Рис отварной с овощами	140	2,11	4,63	33,28	122,50	121/1	ТТК № 121
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	9,52	40,86	40/1	ТТК № 40
Булочка молочная	50	3,60	0,90	28,40	120,00	146/1	ТТК № 146
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	1/3	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>19,63</b>	<b>15,75</b>	<b>106,90</b>	<b>566,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,32</b>	<b>57,52</b>	<b>242,42</b>	<b>1 642,53</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	180	4,37	4,32	22,97	141,50	32/1	ТТК № 32
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,67	10,64	91,00	15/1	ТТК № 15
Вафли витаминизированные	20	0,80	5,40	12,40	102,00	19/1	ТТК № 19
Чай с вареньем	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04	90/1	ТТК № 90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>6,86</b>	<b>14,44</b>	<b>55,67</b>	<b>377,54</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20	29/1	ТТК № 29
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,80	73,90	160/1	ТТК № 160
Суп из овощей (с мясом и сметаной)	200	3,77	4,85	10,95	100,76	134/1	ТТК № 134
Котлеты или биточки рыбные запеченные (биточки)	80	7,64	3,76	8,67	109,50	110/1	ТТК № 110
Пюре картофельное	140	1,88	4,48	20,08	128,10	127/1	ТТК № 127
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	113/2	ТТК № 113
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,93</b>	<b>16,96</b>	<b>94,22</b>	<b>609,06</b>		
<b>Полдник</b>							
Тефтели из говядины в молочном соусе	80	6,86	9,14	6,59	143,37	163/1	ТТК № 163
Запеканка овощная	140	3,32	7,52	27,79	188,07	147/1	ТТК № 147
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Чай с лимоном	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56	91/2	ТТК № 91
Ватрушка с творогом	50	4,21	4,45	21,45	138,67	18/2	ТТК № 18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>477</b>	<b>15,85</b>	<b>21,34</b>	<b>71,50</b>	<b>541,87</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,68</b>	<b>57,24</b>	<b>241,19</b>	<b>1 625,67</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	180	5,53	5,13	26,02	173,17	35/1	ТТК № 35
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,92	107,60	13/1	ТТК № 13
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,80	73,60	92/1	ТТК № 92
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,23</b>	<b>7,37</b>	<b>62,74</b>	<b>354,37</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00	73/1	ТТК № 73
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	54/2	ТТК № 54
Рассольник (с мясом и сметаной)	200	2,53	7,51	11,96	117,24	71/1	ТТК № 71
Печень по-строгановски	80	7,54	9,60	7,24	173,00	59/1	ТТК № 59
Макаронные изделия отварные	140	3,03	4,21	25,68	152,06	45/1	ТТК № 45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,30	89/1	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,11	9,70	40,86	40/2	ТТК № 40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>17,35</b>	<b>22,42</b>	<b>81,35</b>	<b>616,26</b>		
<b>Полдник</b>							
Голубцы ленивые	200	11,90	20,20	15,40	291,53	21/1	ТТК № 21
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,22	9,26	44,20	89/2	ТТК № 89
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,60	10/1	ТТК № 10
Кисель из апельсинов	180	0,42	0,09	30,53	126,81	150/1	ТТК № 150
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1/8	ТТК № 1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>15,52</b>	<b>21,45</b>	<b>75,59</b>	<b>563,14</b>	<b>15,52</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,32</b>	<b>55,74</b>	<b>227,24</b>	<b>1 625,77</b>		
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>498,44</b>	<b>553,24</b>	<b>2 352,89</b>	<b>16 207,93</b>		

Реестр Технико-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Технико-технологические карты разработаны на основе:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ.руководство (нормативный документ)/Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва . 2010. - 496с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 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.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп, и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

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