

Заведующий ГБДОУ детский сад № 49 комбинированного вида  
Приморского района Санкт-Петербурга



/Л.В.Ермолова/

2025 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
ООО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



/Костенюк О.Ю./

2025 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 11-12 часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник) дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

### 1 день

| 1 день           |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                  |                         |                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак          |                         |                                                   |              |                  |         |             |                               |
| ТТК № 34/1       | 34/1                    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150          | 3,14             | 5,18    | 20,16       | 142,72                        |
| ТТК № 13/1       | 13/1                    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                | 30           | 1,55             | 0,54    | 17,60       | 81,46                         |
| ТТК № 92/1       | 92/1                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180          | 2,08             | 1,70    | 11,47       | 69,50                         |
|                  |                         |                                                   | 360          | 6,77             | 7,42    | 49,23       | 293,68                        |

### II Завтрак

|                      |         |                          |     |      |      |       |       |
|----------------------|---------|--------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК № 113/1          | 113/1/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 |
| Итого за прием пищи: |         |                          | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69,00 |

### Обед

|                      |       |                                                   |     |       |       |       |        |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 131/1          | 131/1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                         | 40  | 0,64  | 2,04  | 3,08  | 33,24  |
| ТТК № 12/1           | 12/1  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 1,80  | 5,97  | 8,59  | 95,69  |
| ТТК № 87/1           | 87/1  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                     | 60  | 6,54  | 4,21  | 4,87  | 88,76  |
| ТТК № 149/1          | 149/1 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ                       | 120 | 1,80  | 2,47  | 21,52 | 115,51 |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 50/1           | 50/1  | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 150 | 0,51  | 0,21  | 13,94 | 59,69  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   | 590 | 14,09 | 15,66 | 71,86 | 490,37 |

### Уплотненный полдник

|                      |       |                                  |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 124/1          | 124/1 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                    | 160 | 8,80  | 12,40 | 11,12  | 191,28   |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30  | 1,95  | 0,33  | 13,89  | 66,33    |
| ТТК № 93/1           | 93/1  | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180 | 0,10  | 0,00  | 6,20   | 25,20    |
| ТТК № 145/1          | 145/1 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"               | 40  | 2,40  | 2,56  | 24,24  | 129,60   |
| Итого за прием пищи: |       |                                  | 410 | 13,25 | 15,29 | 55,45  | 412,41   |
| Всего за день:       |       |                                  |     | 34,86 | 38,52 | 191,69 | 1 265,46 |

### 2 день

#### Завтрак

|             |       |                  |     |      |      |       |        |
|-------------|-------|------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 154/1 | 154/1 | ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 5,45 | 8,07 | 11,33 | 141,33 |
|-------------|-------|------------------|-----|------|------|-------|--------|

|                      |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 20    | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,26    |
| ТТК № 44/1           | 44/1    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                               | 180   | 2,24  | 1,90  | 14,52  | 84,14    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 350   | 9,19  | 10,51 | 36,45  | 278,73   |
| II Завтрак           |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 38/1           | 38/1    | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%                                                        | 150   | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75,00    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 150   | 4,35  | 3,75  | 6,00   | 75,00    |
| Обед                 |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 20/1           | 20/1    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                                         | 40    | 0,56  | 4,04  | 2,64   | 49,16    |
| ТТК № 81/1           | 81/1    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА) | 180   | 2,71  | 3,07  | 15,23  | 98,19    |
| ТТК № 155/1          | 155/1   | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                                       | 60    | 6,94  | 6,60  | 0,60   | 90,36    |
| ТТК № 45/1           | 45/1    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                              | 110   | 2,29  | 3,31  | 20,93  | 116,07   |
| ТТК № 89/1           | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20    | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 20    | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,26    |
| ТТК № 129/1          | 129/1   | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                                          | 150   | 0,10  | 0,09  | 15,18  | 61,93    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 580   | 15,40 | 17,87 | 74,44  | 513,19   |
| Уплотненный полдник  |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 25/1           | 25/1    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                     | 130   | 9,85  | 11,79 | 22,27  | 240,19   |
| ТТК № 26/1           | 26/1    | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (для подачи к блюду)                                    | 15    | 1,08  | 1,28  | 8,33   | 49,10    |
| ТТК № 91/1           | 91/1    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                            | 150/7 | 0,14  | 0,01  | 5,37   | 22,13    |
| ТТК № 60/1           | 60/1    | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ                                               | 20    | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| ТТК № 1/1            | 1/1/1   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)                                                | 95    | 0,86  | 0,19  | 7,70   | 40,85    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 417   | 13,33 | 15,87 | 58,27  | 440,27   |
| Всего за день:       |         |                                                                          |       | 42,27 | 48,00 | 175,16 | 1 307,19 |
| 3 день               |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| Завтрак              |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 32/1           | 32/1    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                           | 150   | 2,27  | 4,60  | 16,70  | 110,16   |
| ТТК № 16/1           | 16/1    | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                        | 30    | 3,82  | 3,49  | 10,60  | 89,09    |
| ТТК № 97/1           | 97/1    | КАКАО С МОЛОКОМ                                                          | 180   | 2,95  | 2,47  | 14,97  | 93,91    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 360   | 9,04  | 10,56 | 42,27  | 293,16   |
| II Завтрак           |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 29/1           | 29/1    | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                              | 150   | 4,20  | 3,75  | 16,50  | 81,00    |
| Итого за прием пищи: |         |                                                                          | 150   | 4,20  | 3,75  | 16,50  | 81,00    |
| Обед                 |         |                                                                          |       |       |       |        |          |
| ТТК № 381/1          | 381/1   | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ                                        | 40    | 1,37  | 3,61  | 2,33   | 47,26    |
| ТТК № 134/1/2        | 134/1/2 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)                                                 | 180   | 2,88  | 4,00  | 7,02   | 75,59    |
| ТТК № 67/1           | 67/1    | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                              | 60    | 5,64  | 7,08  | 5,40   | 107,88   |
| ТТК № 130/1          | 130/1   | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                                       | 120   | 1,85  | 2,62  | 16,15  | 95,63    |
| ТТК № 89/1           | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20    | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                        | 20    | 1,50  | 0,54  | 10,60  | 53,26    |
| ТТК № 41/1           | 41/1    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                              | 150   | 0,47  | 0,00  | 14,36  | 59,32    |



|                            |         |                                      |     |       |       |        |          |
|----------------------------|---------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| Итого за прием пищи:       |         |                                      | 590 | 15,01 | 18,07 | 65,12  | 483,16   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |         |                                      |     |       |       |        |          |
| ТТК № 151/1                | 151/1   | КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ             | 60  | 5,74  | 3,10  | 3,81   | 72,13    |
| ТТК № 53/1                 | 53/1    | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 115 | 1,10  | 1,56  | 8,28   | 51,61    |
| ТТК № 89/1                 | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 113/1                | 113/1/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)          | 150 | 0,75  | 0,00  | 19,05  | 82,50    |
| ТТК № 96/1                 | 96/1    | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                  | 40  | 3,20  | 2,40  | 17,79  | 105,57   |
| ТТК № 1/1                  | 1/1/4   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)               | 95  | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 44,65    |
| Итого за прием пищи:       |         |                                      | 480 | 12,47 | 7,66  | 67,50  | 400,68   |
| Всего за день:             |         |                                      |     | 40,72 | 40,04 | 191,39 | 1 258,00 |

#### 4 день

##### Завтрак

|                      |        |                                                   |     |       |       |       |        |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 122/1          | 122/1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 120 | 7,81  | 8,40  | 2,17  | 131,52 |
| ТТК № 22/1           | 22/1/1 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30  | 0,86  | 1,09  | 1,51  | 19,29  |
| ТТК № 10/1           | 10/1   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 92/1           | 92/1   | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180 | 2,08  | 1,70  | 11,47 | 69,50  |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 350 | 12,25 | 11,73 | 25,75 | 273,57 |

##### II Завтрак

|                      |      |                     |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|---------------------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 73/1           | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 |
| Итого за прием пищи: |      |                     | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 |

##### Обед

|                      |        |                                                        |     |       |       |       |        |
|----------------------|--------|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 362/1          | 362/1  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                               | 40  | 0,56  | 2,40  | 3,30  | 37,12  |
| ТТК № 94/1           | 94/1   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 2,07  | 4,26  | 5,78  | 70,14  |
| ТТК № 11/1           | 11/1/1 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)                    | 60  | 7,03  | 7,38  | 8,50  | 128,53 |
| ТТК № 109/1          | 109/1  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                             | 120 | 3,28  | 3,91  | 27,07 | 139,24 |
| ТТК № 89/1           | 89/1   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 48/1           | 48/1   | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                                   | 150 | 0,15  | 0,03  | 9,62  | 39,35  |
| Итого за прием пищи: |        |                                                        | 590 | 15,89 | 18,74 | 74,13 | 511,86 |

##### Уплотненный полдник

|                      |       |                                       |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 164/1          | 164/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ" | 60  | 5,10  | 5,48  | 8,47   | 99,14    |
| ТТК № 156/1          | 156/1 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ                        | 120 | 2,20  | 5,31  | 11,09  | 93,35    |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 98/1           | 98/1  | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                      | 180 | 0,95  | 0,05  | 24,48  | 102,17   |
| ТТК № 19/1           | 19/1  | ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ              | 20  | 0,80  | 5,40  | 12,40  | 102,00   |
| Итого за прием пищи: |       |                                       | 400 | 10,35 | 16,46 | 65,70  | 440,88   |
| Всего за день:       |       |                                       |     | 42,84 | 50,68 | 171,88 | 1 302,98 |

#### 5 день

##### Завтрак

|                      |      |                                                 |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|-------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 36/1           | 36/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,08 | 4,99 | 19,00 | 132,19 |
| ТТК № 10/1           | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20  | 1,50 | 0,54 | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 44/1           | 44/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 180 | 2,24 | 1,90 | 14,52 | 84,14  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                 | 350 | 5,82 | 7,43 | 44,12 | 269,59 |

## II Завтрак

|                      |      |                   |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------------------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 38/1           | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                   | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 |

## Обед

|                      |         |                                  |     |       |       |       |        |
|----------------------|---------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 178/1          | 178/1   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 40  | 0,53  | 2,07  | 3,47  | 34,33  |
| ТТК № 71/1           | 71/1    | РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)  | 180 | 1,77  | 5,77  | 8,80  | 94,61  |
| ТТК № 142/1          | 142/1   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ      | 60  | 6,00  | 2,92  | 6,78  | 77,42  |
| ТТК № 127/1          | 127/1   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 120 | 1,73  | 3,72  | 16,71 | 107,26 |
| ТТК № 89/1           | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 113/1          | 113/1/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)       | 150 | 0,45  | 0,00  | 24,75 | 102,00 |
| Итого за прием пищи: |         |                                  | 590 | 13,28 | 15,24 | 80,37 | 513,10 |

## Уплотненный полдник

|                      |       |                                     |        |       |       |        |          |
|----------------------|-------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 162/1          | 162/1 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                     | 60     | 5,82  | 6,96  | 10,20  | 132,72   |
| ТТК № 133/1          | 133/1 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 115    | 1,04  | 3,46  | 9,25   | 72,32    |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 20     | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 90/1           | 90/1  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                      | 150/10 | 0,12  | 0,03  | 6,48   | 26,67    |
| ТТК № 18/1           | 18/1  | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                 | 40     | 3,65  | 3,04  | 16,40  | 107,55   |
| ТТК № 1/1            | 1/1/3 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)           | 95     | 0,76  | 0,19  | 7,13   | 36,10    |
| Итого за прием пищи: |       |                                     | 490    | 12,69 | 13,90 | 58,72  | 419,58   |
| Всего за день:       |       |                                     |        | 36,14 | 40,32 | 189,21 | 1 277,27 |

## 6 день

### Завтрак

|                      |      |                                                            |     |      |       |       |        |
|----------------------|------|------------------------------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| ТТК № 33/1           | 33/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 2,76 | 5,18  | 14,45 | 110,96 |
| ТТК № 16/1           | 16/1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                          | 30  | 3,82 | 3,49  | 10,60 | 89,09  |
| ТТК № 97/1           | 97/1 | КАКАО С МОЛОКОМ                                            | 180 | 2,95 | 2,47  | 14,97 | 93,91  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                            | 360 | 9,53 | 11,14 | 40,02 | 293,96 |

### II Завтрак

|                      |      |                             |     |      |      |       |       |
|----------------------|------|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК № 29/1           | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,20 | 3,75 | 16,50 | 81,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                             | 150 | 4,20 | 3,75 | 16,50 | 81,00 |

### Обед

|                      |       |                                                   |     |       |       |       |        |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК №380/1           | 380/1 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ                         | 40  | 1,08  | 2,04  | 1,04  | 26,84  |
| ТТК № 12/1           | 12/1  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ) | 180 | 1,80  | 5,97  | 8,59  | 95,69  |
| ТТК № 42/1           | 42/1  | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                                  | 60  | 6,31  | 7,45  | 6,68  | 121,75 |
| ТТК № 52/1           | 52/1  | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                            | 120 | 1,92  | 4,56  | 11,20 | 93,52  |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 41/1           | 41/1  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 150 | 0,47  | 0,00  | 14,36 | 59,32  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   | 590 | 14,38 | 20,78 | 61,73 | 494,60 |

### Уплотненный полдник

|             |       |                                  |     |      |      |       |       |
|-------------|-------|----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК № 87/1  | 87/1  | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                    | 60  | 6,54 | 4,21 | 4,87  | 88,76 |
| ТТК № 119/1 | 119/1 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ     | 115 | 1,44 | 3,17 | 13,66 | 88,89 |
| ТТК № 89/1  | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30 | 0,22 | 9,26  | 44,22 |



|                      |       |                        |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 93/1           | 93/1  | ЧАЙ С САХАРОМ          | 150 | 0,08  | 0,00  | 5,17   | 21,00    |
| ТТК № 145/1          | 145/1 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"     | 40  | 2,40  | 2,56  | 24,24  | 129,60   |
| ТТК № 1/1            | 1/1/4 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) | 95  | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 44,65    |
| Итого за прием пищи: |       |                        | 480 | 12,14 | 10,54 | 66,51  | 417,12   |
| Всего за день:       |       |                        |     | 40,25 | 46,21 | 184,76 | 1 286,68 |

## 7 день

### Завтрак

|                      |      |                                               |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|-----------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| ТТК № 37/1           | 37/1 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) | 150 | 3,90 | 5,85 | 18,45 | 142,05 |
| ТТК № 13/1           | 13/1 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                            | 30  | 1,55 | 0,54 | 17,60 | 81,46  |
| ТТК № 92/1           | 92/1 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180 | 2,08 | 1,70 | 11,47 | 69,50  |
| Итого за прием пищи: |      |                                               | 360 | 7,53 | 8,09 | 47,52 | 293,01 |

### II Завтрак

|                      |      |                     |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|---------------------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 73/1           | 73/1 | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 |
| Итого за прием пищи: |      |                     | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,67 |

### Обед

|                      |         |                                                |     |       |       |       |        |
|----------------------|---------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 20/1           | 20/1    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 40  | 0,56  | 4,04  | 2,64  | 49,16  |
| ТТК № 132/1          | 132/1   | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                       | 180 | 3,80  | 2,30  | 12,82 | 88,02  |
| ТТК № 43/1           | 43/1    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                     | 60  | 8,13  | 3,52  | 10,69 | 106,93 |
| ТТК № 148/1          | 148/1   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 1,29  | 3,34  | 13,87 | 91,55  |
| ТТК № 89/1           | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 113/1          | 113/1/3 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                       | 150 | 0,75  | 0,15  | 15,15 | 69,00  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                | 590 | 17,33 | 14,11 | 75,03 | 502,14 |

### Уплотненный полдник

|                      |       |                                       |       |       |       |        |          |
|----------------------|-------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 25/1           | 25/1  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 130   | 9,85  | 11,79 | 22,27  | 240,19   |
| ТТК № 26/1           | 26/1  | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) | 15    | 1,08  | 1,28  | 8,33   | 49,10    |
| ТТК № 91/1           | 91/1  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 150/7 | 0,14  | 0,01  | 5,37   | 22,13    |
| ТТК № 60/1           | 60/1  | ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ            | 20    | 1,40  | 2,60  | 14,60  | 88,00    |
| ТТК № 1/1            | 1/1/1 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)             | 95    | 0,86  | 0,19  | 7,70   | 40,85    |
| Итого за прием пищи: |       |                                       | 417   | 13,33 | 15,87 | 58,27  | 440,27   |
| Всего за день:       |       |                                       |       | 42,54 | 41,82 | 187,12 | 1 312,09 |

## 8 день

### Завтрак

|                      |      |                                                   |        |      |      |       |        |
|----------------------|------|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|
| ТТК № 34/1           | 34/1 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150    | 3,14 | 5,18 | 20,16 | 142,72 |
| ТТК № 10/1           | 10/1 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 40     | 3,00 | 1,08 | 21,20 | 106,52 |
| ТТК № 90/1           | 90/1 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                    | 170/10 | 0,13 | 0,03 | 6,50  | 26,79  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                   | 370    | 6,27 | 6,29 | 47,86 | 276,03 |

### II Завтрак

|                      |      |                   |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------------------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 38/1           | 38/1 | КЕФИР М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                   | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 |

### Обед

|             |       |                               |     |      |      |      |       |
|-------------|-------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| ТТК № 120/1 | 120/1 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК      | 40  | 0,34 | 2,10 | 3,15 | 32,04 |
| ТТК № 161/1 | 161/1 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С ПТИЦЕЙ) | 180 | 1,96 | 4,12 | 7,68 | 76,84 |

|                      |        |                                     |     |       |       |       |        |
|----------------------|--------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 11/1           | 11/1/2 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ) | 60  | 7,03  | 7,38  | 8,50  | 128,53 |
| ТТК № 158/1          | 158/1  | РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)   | 120 | 1,52  | 3,93  | 12,47 | 91,34  |
| ТТК № 89/1           | 89/1   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 98/1           | 98/1   | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                    | 150 | 0,79  | 0,05  | 20,62 | 86,09  |
| Итого за прием пищи: |        |                                     | 590 | 14,44 | 18,34 | 72,28 | 512,32 |

#### Уплотненный полдник

|                      |        |                                  |     |       |       |       |        |
|----------------------|--------|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 152/1          | 152/1  | КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"                 | 60  | 6,57  | 7,44  | 3,78  | 102,96 |
| ТТК № 157/1          | 157/1  | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                   | 115 | 1,20  | 3,88  | 10,05 | 81,10  |
| ТТК № 89/1           | 89/1   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 40/1           | 40/1/1 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)  | 150 | 0,12  | 0,12  | 7,93  | 33,28  |
| ТТК № 146/1          | 146/1  | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                 | 40  | 2,64  | 0,64  | 20,00 | 96,32  |
| ТТК № 1/1            | 1/1/2  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)            | 95  | 0,38  | 0,29  | 9,79  | 44,65  |
| Итого за прием пищи: |        |                                  | 480 | 12,21 | 12,59 | 60,81 | 402,53 |

Всего за день:

37,27 40,97 186,95 1 265,88

### 9 день

#### Завтрак

|                      |        |                                                   |     |       |       |       |        |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 122/1          | 122/1  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 120 | 7,81  | 8,40  | 2,17  | 131,52 |
| ТТК № 22/1           | 22/1/1 | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый) | 30  | 0,86  | 1,09  | 1,51  | 19,29  |
| ТТК № 10/1           | 10/1   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 44/1           | 44/1   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                        | 180 | 2,24  | 1,90  | 14,52 | 84,14  |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 350 | 12,41 | 11,93 | 28,80 | 288,21 |

#### II Завтрак

|                      |      |                             |     |      |      |       |       |
|----------------------|------|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| ТТК № 29/1           | 29/1 | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,20 | 3,75 | 16,50 | 81,00 |
| Итого за прием пищи: |      |                             | 150 | 4,20 | 3,75 | 16,50 | 81,00 |

#### Обед

|                      |         |                                                 |     |       |       |       |        |
|----------------------|---------|-------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| ТТК № 160/1          | 160/1   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ                   | 40  | 0,63  | 2,07  | 7,86  | 52,61  |
| ТТК № 134/1/1        | 134/1/1 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)              | 180 | 2,74  | 3,78  | 6,91  | 73,02  |
| ТТК № 110/1          | 110/1/1 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ) | 60  | 6,18  | 2,82  | 5,75  | 73,12  |
| ТТК № 127/1          | 127/1   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 120 | 1,73  | 3,72  | 16,71 | 107,26 |
| ТТК № 89/1           | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26  | 44,22  |
| ТТК № 10/1           | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20  | 1,50  | 0,54  | 10,60 | 53,26  |
| ТТК № 113/1          | 113/1/1 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)                     | 150 | 0,75  | 0,00  | 19,05 | 82,50  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                 | 590 | 14,83 | 13,15 | 76,14 | 485,99 |

#### Уплотненный полдник

|                      |       |                                      |     |       |       |        |          |
|----------------------|-------|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| ТТК № 163/1          | 163/1 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 60  | 5,66  | 7,46  | 5,48   | 108,69   |
| ТТК № 147/1          | 147/1 | ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ                    | 115 | 2,28  | 6,59  | 19,56  | 149,10   |
| ТТК № 89/1           | 89/1  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 20  | 1,30  | 0,22  | 9,26   | 44,22    |
| ТТК № 93/1           | 93/1  | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180 | 0,10  | 0,00  | 6,20   | 25,20    |
| ТТК № 96/1           | 96/1  | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                  | 40  | 3,20  | 2,40  | 17,79  | 105,57   |
| Итого за прием пищи: |       |                                      | 415 | 12,54 | 16,67 | 58,29  | 432,78   |
| Всего за день:       |       |                                      |     | 43,98 | 45,50 | 179,73 | 1 287,98 |

### 10 день

#### Завтрак



|                                    |         |                                                 |            |               |               |                 |                  |
|------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| ТТК № 35/1                         | 35/1    | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150        | 3,14          | 5,47          | 19,00           | 141,27           |
| ТТК № 13/1                         | 13/1    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 30         | 1,55          | 0,54          | 17,60           | 81,46            |
| ТТК № 92/1                         | 92/1    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 2,08          | 1,70          | 11,47           | 69,50            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |         |                                                 | <b>360</b> | <b>6,77</b>   | <b>7,71</b>   | <b>48,07</b>    | <b>292,23</b>    |
| <b>II Завтрак</b>                  |         |                                                 |            |               |               |                 |                  |
| ТТК № 73/1                         | 73/1    | РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%                             | 150        | 4,35          | 3,75          | 6,30            | 76,67            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |         |                                                 | <b>150</b> | <b>4,35</b>   | <b>3,75</b>   | <b>6,30</b>     | <b>76,67</b>     |
| <b>Обед</b>                        |         |                                                 |            |               |               |                 |                  |
| ТТК № 178/1                        | 178/1   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                   | 40         | 0,53          | 2,07          | 3,47            | 34,33            |
| ТТК № 70/1                         | 70/1    | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)   | 180        | 1,77          | 5,37          | 11,13           | 100,33           |
| ТТК № 67/1                         | 67/1    | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                     | 60         | 5,64          | 7,08          | 5,40            | 107,88           |
| ТТК № 45/1                         | 45/1    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 110        | 2,29          | 3,31          | 20,93           | 116,07           |
| ТТК № 79/1                         | 79/1    | СОУС МОЛОЧНЫЙ                                   | 20         | 0,40          | 1,24          | 1,32            | 18,00            |
| ТТК № 89/1                         | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20         | 1,30          | 0,22          | 9,26            | 44,22            |
| ТТК № 10/1                         | 10/1    | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20         | 1,50          | 0,54          | 10,60           | 53,26            |
| ТТК № 40/1                         | 40/1/2  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)                  | 150        | 0,12          | 0,09          | 8,08            | 33,61            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |         |                                                 | <b>600</b> | <b>13,55</b>  | <b>19,92</b>  | <b>70,19</b>    | <b>507,70</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b>         |         |                                                 |            |               |               |                 |                  |
| ТТК № 378/1                        | 378/1   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                 | 170        | 7,67          | 12,82         | 15,95           | 218,31           |
| ТТК № 89/1                         | 89/1    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 20         | 1,30          | 0,22          | 9,26            | 44,22            |
| ТТК № 113/1                        | 113/1/2 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)                      | 150        | 0,45          | 0,00          | 24,75           | 102,00           |
| ТТК № 1/1                          | 1/1/4   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)                          | 95         | 0,38          | 0,38          | 9,31            | 44,65            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        |         |                                                 | <b>435</b> | <b>9,8</b>    | <b>13,42</b>  | <b>59,27</b>    | <b>409,18</b>    |
| <b>Всего за день:</b>              |         |                                                 |            | <b>34,47</b>  | <b>44,80</b>  | <b>183,83</b>   | <b>1 285,78</b>  |
| <b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>           |         |                                                 |            | <b>395,33</b> | <b>436,86</b> | <b>1 841,72</b> | <b>12 849,31</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b> |         |                                                 |            | <b>39,53</b>  | <b>43,69</b>  | <b>184,17</b>   | <b>1284,93</b>   |

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

Техничко-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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 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.