

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий ГБДОУ детский сад № 49
Приморского района Санкт-Петербурга

Л.В.Ермолова/

« » 202 г

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

/О. Ю. Костенюк /

« » 202 г

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием
в ГБДОУ № 49 Приморского района Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания
на 2026 год

I день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	3,98	5,60	24,32	166,30	34/1	ТТК № 34/1
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,60	109,66	13/1	ТТК № 13/1
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,51	69,74	92/1	ТТК № 92/1
Итого за прием пищи:	400	7,68	7,84	60,43	345,70		
II Завтрак							
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	113/1/3	ТТК № 113/1
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00		
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	4,62	49,86	131/1	ТТК №131/1
Борщ (с мясом и сметаной)	200	2,42	6,29	8,27	99,34	382/1	ТТК № 382/1
Суфле из рыбы	80	8,45	5,61	6,49	118,34	87/1	ТТК № 87/1
Овощи, припущенные в сметанном соусе	140	1,34	1,90	11,20	71,74	53/1	ТТК № 53/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	40	3,00	1,08	21,20	106,52	10/1	ТТК № 10/1
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,68	63,41	50/1	ТТК № 50/1
Итого за прием пищи:	740	19,38	18,63	84,98	597,65		
Полдник							
Пирожок печеный (с повидлом)	50	2,83	2,58	30,50	156,67	63/1/1	ТТК №
Компот из апельсинов	200	0,60	0,15	13,07	60,18	144/1	ТТК № 144/1
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1/1/4	ТТК № 1/1
Итого за прием пищи:	350	3,83	3,13	53,37	263,85		
Всего за день:		31,89	29,80	218,98	1 299,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	200	3,69	5,88	21,42	153,36	33/1	ТТК № 33/1
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,69	10,65	90,76	15/1	ТТК № 15/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,90	14,83	86,02	44/1	ТТК № 44/1
Итого за прием пищи:	405	7,74	12,47	46,90	330,46		
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00	38/1	ТТК № 38/1
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	90,00		
Обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	54/1/1	ТТК №54/1/1
Суп картофельный с бобовыми ((с горохом) и гренками из пшеничного хлеба)	200	3,73	3,41	16,54	111,77	81/1	ТТК № 81/1
Жаркое по-домашнему	200	13,17	20,36	17,07	300,20	24/1	ТТК № 24/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,33	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,11	9,70	40,35	40/1/2	ТТК № 40/1
Итого за прием пищи:	700	21,66	25,08	74,24	605,74		
Полдник							
Запеканка из творога	150	12,30	14,53	25,10	261,08	25/1	ТТК № 25/1
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,20	93/1	ТТК № 93/1
Итого за прием пищи:	330	12,40	14,53	31,30	286,28		
Всего за день:		47,02	56,58	159,64	1312,48		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	3,04	5,10	21,76	145,10	32/1	ТТК № 32/1
Бутерброд с маслом	35	4,98	4,97	10,60	107,01	16/1	ТТК № 16/1
Какао с молоком	180	3,20	2,50	15,60	97,70	97/1	ТТК № 97/1
Итого за прием пищи:	415	11,22	12,57	47,96	349,81		
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00	73/1	ТТК № 73/1
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	92,00		
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,01	4,72	48,06	120/1	ТТК № 120/1
Суп овощной с цветной капустой и брокколи (с птицей и сметаной)	200	3,67	4,95	7,51	89,30	487/1/1	ТТК № 487/1/1
Запеканка картофельная с субпродуктами	200	10,88	9,87	24,25	231,65	258/1	ТТК № 258/1
Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,81	354/1	ТТК № 354/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/1	ТТК № 10/1
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	15,19	63,00	41/1	ТТК № 41/1
Итого за прием пищи:	720	20,01	19,81	81,96	588,52		
Полдник							
Булочка домашняя	50	4,00	7,90	27,90	206,20	117/1	ТТК № 117/1
Компот из яблок с лимоном	200	0,33	0,21	11,94	50,97	361/1	ТТК № 361/1
Итого за прием пищи:	250	4,33	8,11	39,84	257,17		
Всего за день:		40,78	44,99	177,32	1 287,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	165	12,94	11,55	2,99	184,14	122/1	ТТК № 122/1
Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	30	0,86	1,09	1,51	19,29	22/1/1	ТТК № 22/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Какао с молоком	180	2,10	1,70	11,51	69,74	92/1	ТТК № 92/1
Итого за прием пищи:	405	18,15	15,15	31,91	353,06		
II Завтрак							
Кисель из кураги	200	1,05	0,06	22,83	96,06	98/1	ТТК № 98/1
Итого за прием пищи:	200	1,05	0,06	22,83	96,06		
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	362/1	ТТК 362/1
Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом и сметаной)	200	2,77	4,57	6,46	78,07	94/1	ТТК № 94/1
Котлеты «Детские»	70	7,91	6,30	10,01	128,38	226/1	ТТК № 226/1
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,55	4,24	29,33	150,84	109/1	ТТК № 109/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Напиток лимонный	180	0,13	0,01	7,42	30,38	49/1	ТТК № 49/1
Итого за прием пищи:	710	20,05	19,98	92,60	611,68		
Полдник							
Вафли витаминизированные	20	0,80	5,40	12,40	102,00	19/1	ТТК № 19/1
Сок фруктовый (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	136,00	113/1/2	ТТК № 113/1
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	1/1/3	ТТК № 1/1
Итого за прием пищи:	320	2,20	5,60	52,90	246,00		
Всего за день:		41,45	40,79	200,24	1336,80		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	3,28	5,62	27,03	174,82	36/1	ТТК № 36/1
Бутерброд с сыром	40	3,00	1,08	21,20	106,52	16/1	ТТК № 16/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,90	14,83	86,02	44/1	ТТК № 44/1
Итого за прием пищи:	420	8,68	8,60	63,06	367,36		
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00	38/1	ТТК № 38/1
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	90,00		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,10	5,20	51,50	178/1	ТТК №178/1
Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200	2,47	6,49	12,46	118,13	70/1	ТТК № 70/1
Котлеты рыбные любительские	80	8,00	3,90	9,04	103,22	142/1	ТТК № 142/1
Пюре картофельное	140	2,02	4,34	19,50	125,14	127/1	ТТК № 127/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/1	ТТК № 10/1
Напиток из варенья	180	0,7	0,05	17,33	70,05	358/1	ТТК № 358/1
Итого за прием пищи:	720	17,46	18,86	92,65	609,74		
Полдник							
Макароны с сыром	150	6,71	11,65	27,43	241,41	135/1	ТТК № 135/1
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,20	93/1	ТТК № 93/1
Итого за прием пищи:	330	6,81	11,65	33,63	266,61		
Всего за день:		38,17	43,61	196,54	1333,71		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	200	3,79	5,88	21,42	153,68	33/1	ТТК № 33/1
Бутерброд с маслом	25	1,55	4,69	10,65	90,76	15/1	ТТК № 15/1
Какао с молоком	180	3,20	2,50	15,60	97,70	97/1	ТТК № 97/1
Итого за прием пищи:	405	8,54	13,07	47,67	342,14		
II Завтрак							
Кисель из яблок	200	0,13	0,12	17,86	73,04	129/1	ТТК № 129/1
Итого за прием пищи:	200	0,13	0,12	17,86	73,04		
Обед							
Салат из соленых огурцов	60	1,62	3,06	1,56	40,26	380/1	ТТК № 380/1
Борщ (с мясом и сметаной)	200	2,42	6,29	8,27	99,34	382/1	ТТК № 382/1
Котлеты домашние	70	7,13	9,04	7,80	142,04	42/1	ТТК № 42/1
Овощи в молочном соусе	140	2,24	5,32	13,07	109,11	52/1	ТТК № 52/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	15,19	63,00	41/1	ТТК № 41/1
Итого за прием пищи:	720	18,82	24,96	80,31	622,08		
Полдник							
Булочка "Веснушка"	50	3,00	3,20	30,30	162,00	145/1	ТТК № 145/1
Молоко кипяченое м.д.ж. 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	106,00	102/1	ТТК № 102
Итого за прием пищи:	250	8,80	8,20	39,90	268,60		
Всего за день:		36,29	46,35	185,74	1305,86		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	180	4,68	7,02	22,14	170,46	37/1	ТТК № 37/1
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,60	109,66	13/1	ТТК № 13/1
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,51	69,74	92/1	ТТК № 92/1
Итого за прием пищи:	400	8,02	9,26	58,25	349,86		
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00	73/1	ТТК № 73/1
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,56	92,00		
Обед							
Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,74	20/1	ТТК № 20/1
Суп с рыбными консервами	200	4,54	2,56	14,24	97,80	132/1	ТТК № 132/1
Рагу из птицы	200	11,20	9,35	19,90	225,80	124/1	ТТК № 124/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	9,52	39,90	40/1/1	ТТК № 40/1
Итого за прием пищи:	710	21,48	19,36	82,04	605,57		
Полдник							
Пудинг из творога с морковью	150	12,30	14,53	25,10	261,08	25/1	ТТК № 25/1
Чай с лимоном	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37	91/1	ТТК № 91/1
Итого за прием пищи:	337	12,46	14,54	31,51	287,45		
Всего за день:		47,18	47,66	179,36	1334,88		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	180	4,43	7,79	26,57	196,71	31/1	ТТК № 31/1
Бутерброд с сыром	35	4,98	4,97	10,60	107,01	16/1	ТТК № 16/1
Чай с вареньем	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73	90/1	ТТК № 90/1
Итого за прием пищи:	410	9,57	12,81	46,83	343,45		
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00	38/1	ТТК № 38/1
Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	90,00		
Обед							
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,01	4,72	48,06	120/1	ТТК 120/1
Суп картофельный (с птицей)	200	3,02	3,25	14,67	103,99	84/1	ТТК № 84/1
Котлеты, биточки (особые) (котлеты)	70	7,85	8,61	9,91	149,95	11/1/2	ТТК № 11/1
Рагу овощное (с соусом сметанным)	140	1,78	4,58	14,55	106,57	158/1	ТТК № 158/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/1	ТТК № 10/1
Напиток апельсиновый	180	0,18	0,04	8,59	35,44	48/1	ТТК № 48/1
Итого за прием пищи:	710	17,45	20,47	81,56	585,71		
Полдник							
Пирожок печеный (с капустой)	50	3,87	4,20	17,33	122,60	63/1/1	ТТК № 63/1/1
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,90	0,00	22,86	99,00	113/1/1	ТТК № 113/1
Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	1/1/2	ТТК № 1/1
Итого за прием пищи:	330	5,17	4,50	50,49	268,60		
Всего за день:		37,41	42,28	186,08	1287,76		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	165	12,94	11,55	2,99	184,14	122/1	ТТК № 122/1
Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	30	0,86	1,09	1,51	19,29	22/1/1	ТТК № 22/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,40	1,90	14,83	86,02	44/1	ТТК № 44/1
Итого за прием пищи:	405	18,45	15,35	35,23	369,34		
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	175	4,90	4,38	19,25	94,50	29/2	ТТК № 29
Итого за прием пищи:	175	4,90	4,38	19,25	94,50		
Обед							
Салат из свеклы с сухофруктами	60	0,94	3,67	8,12	69,26	385/1	ТТК № 385/1
Суп из овощей (с мясом и сметаной)	200	3,52	4,25	7,73	83,25	134/1/1	ТТК № 134/1/1
Котлеты или биточки рыбные запеченные (биточки)	80	8,04	3,76	7,67	97,49	110/1/1	ТТК № 110/1
Пюре картофельное	140	1,83	4,03	17,38	113,13	127/1	ТТК № 127/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,60	0,44	18,52	88,44	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	30	2,25	0,81	15,90	79,89	10/1	ТТК № 10/1
Кисель из яблок	200	0,13	0,12	17,86	73,04	129/2	ТТК № 129/1
Итого за прием пищи:	750	19,31	17,08	93,18	604,50		
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	5,47	4,56	24,60	161,33	18/1	ТТК № 18/1
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	6,20	25,20	93/1	ТТК № 93/1
Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	1/1/1	ТТК №1/1
Итого за прием пищи:	340	6,47	4,76	38,90	256,53		
Всего за день:		49,13	41,57	186,56	1324,87		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	180	3,98	5,95	22,92	164,55	35/1	ТТК № 35/1
Бутерброд с джемом	40	1,60	0,54	24,60	109,66	13/1	ТТК № 13/1
Чай с молоком	180	2,10	1,70	11,51	69,74	92/1	ТТК № 92/1
Итого за прием пищи:	400	7,68	8,19	59,03	343,95		
II Завтрак							
Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	113/5	ТТК № 113/1
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,10	5,20	51,50	178/1	ТТК №178/1
Рассольник Ленинградский (с мясом и сметаной)	200	2,47	6,49	12,46	118,13	70/1	ТТК № 70/1
Печень по-строгановски	75	8,26	7,23	6,56	126,70	59/1	ТТК № 59/1
Макаронные изделия отварные	140	2,91	4,21	26,64	147,73	45/1	ТТК № 45/1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,95	0,33	13,89	66,33	89/1	ТТК № 89/1
Батон обогащенный	20	1,50	0,54	10,60	53,26	10/1	ТТК № 10/1
Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,11	9,70	40,35	40/1/2	ТТК № 40/1
Итого за прием пищи:	705	18,03	22,01	85,05	604,00		
Полдник							
Булочка домашняя	50	4,00	7,90	27,90	206,20	117/1	ТТК № 117/1
Напиток из варенья	200	0,08	0,06	19,29	78,02	358/1	ТТК № 358/1
Итого за прием пищи:	250	4,08	7,96	47,19	284,22		
Всего за день:		30,79	38,36	211,47	1324,17		
Всего за 10 дней:		400,11	431,99	1 901,93	13147,23		

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 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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). - СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024

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