

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ №

*Муромцева Л.А.*  
« 01 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания»  
*С.С. Овощева*  
« 01 » сентября 2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3-х лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Оборник  |                 |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-----------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | ТК №     | Год издания     |
| 1 день                                                  |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Бутерброд с маслом                                      | 30           | 3,24             | 4,1     | 7,0         | 62,0                         | 1        | 2012            |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным                | 155          | 5,04             | 6,2     | 26,3        | 189,3                        | 189      | 2008            |
| Чай с лимоном                                           | 180/6/7      | 0,12             | 0,0     | 8,52        | 36,0                         | Тк №038  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                    | 378          | 8,4              | 10,3    | 41,82       | 287,3                        |          |                 |
| II Завтрак                                              |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Фрукты свежие                                           | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         | Тк №010  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                    | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,8        | 66,3                         |          |                 |
| Обед                                                    |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Огурец соленый                                          | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                          | Тк №009  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Суп картофельный с клецками, говяжьей, зеленью петрушки | 150/10/10 /1 | 3,8              | 5,9     | 8,4         | 105,8                        | 85       | 2012            |
| Суфле из рыбы                                           | 60           | 4,6              | 4,8     | 2,5         | 91,5                         | 268      | 2012            |
| Пюре картофельное с морковью                            | 120          | 2,32             | 3,92    | 15,6        | 107,4                        | 322      | 2012            |
| Напиток яблочный                                        | 150          | 0,1              | 0,1     | 19,7        | 80,7                         | Тк №025  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 15           | 1,0              | 0,12    | 6,4         | 31,0                         | Тк №003  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                      | 15           | 1,1              | 0,5     | 7,7         | 39,3                         | Тк №004  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                     | 571          | 13,22            | 15,34   | 61          | 460,9                        |          |                 |
| Уплотненный полдник                                     |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Плов из птицы                                           | 160          | 6,5              | 9,8     | 17,7        | 209,2                        | 304      | 2012            |
| Чай с сахаром                                           | 150/5        | 0,0              | 0,0     | 7,0         | 28,0                         | Тк №030  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 15           | 1,0              | 0,12    | 6,4         | 31,0                         | Тк №003  | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Печенье                                                 | 30           | 4,2              | 5,4     | 22,35       | 152                          | Тк № 008 | РЕЕСТР УСП 2021 |
| Итого за прием пищи                                     | 360          | 11,7             | 15,32   | 53,45       | 420,2                        |          |                 |
| Всего за день:                                          |              | 33,92            | 41,56   | 171,07      | 1234,7                       |          |                 |
| 2 день                                                  |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                              |          |                 |
| Бутерброд с сыром                                       | 30           | 3,39             | 6,9     | 10,0        | 69                           | 3        | 2012            |
| Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным       | 155          | 5,0              | 7,3     | 18,3        | 158                          | 189      | 2008            |
| Чай с молоком                                           | 180          | 3,2              | 1,8     | 13,6        | 77                           | Тк №040  | РЕЕСТР УСП 2021 |

| II Завтрак                                                                |            |              |              |              |               |                |                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Сок фруктовый                                                             | 150        | 0,8          | 0,2          | 14,8         | 65,0          | 442            | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>150</b> | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,8</b>  | <b>65,0</b>   |                |                    |
| Обед                                                                      |            |              |              |              |               |                |                    |
| Помидор свежий                                                            | 40         | 0,4          | 0,1          | 1,5          | 9,6           | Тк №001        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с<br>макаронными изделиями,<br>птицей и зеленью петрушки | 150/10/1   | 3,2          | 4,0          | 5,0          | 92,4          | 82,0           | 2012               |
| Запеканка из печени с рисом                                               | 160        | 15,5         | 17,0         | 17,6         | 216           | 294            | 2012               |
| Напиток из плодов шиповника                                               | 150        | 0,5          | 0,2          | 18,3         | 77,3          | Тк №027        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                                     | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7          | 39,3          | Тк №004        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>541</b> | <b>21,7</b>  | <b>21,92</b> | <b>56,5</b>  | <b>465,6</b>  |                |                    |
| Уплотненный полдник                                                       |            |              |              |              |               |                |                    |
| Рыба припущенная в молоке                                                 | 50         | 8,3          | 5,33         | 0,2          | 81,0          | 246            | 2012               |
| Пюре картофельное                                                         | 110        | 2,38         | 3,7          | 15,7         | 107           | 335            | 2008               |
| Компот из свежих яблок                                                    | 150        | 0,1          | 0,1          | 18,1         | 75,0          | Тк №051        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Булочка молочная                                                          | 50         | 2,0          | 4,6          | 24,1         | 164           | 477            | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>375</b> | <b>13,78</b> | <b>13,85</b> | <b>64,5</b>  | <b>458</b>    |                |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                     |            | <b>47,87</b> | <b>51,97</b> | <b>177,7</b> | <b>1292,6</b> |                |                    |
| 3 день                                                                    |            |              |              |              |               |                |                    |
| Завтрак                                                                   |            |              |              |              |               |                |                    |
| Бутерброд с джемом                                                        | 30         | 1,4          | 2,1          | 15,8         | 68            | 2              | 2012               |
| Салат из горошка зеленого<br>консервированного                            | 30         | 0,9          | 1,6          | 1,8          | 24,3          | 10             | 2012               |
| Омлет натуральный                                                         | 120        | 12,3         | 16,7         | 2,3          | 119           | 214            | 2008               |
| Кофейный напиток с молоком                                                | 180        | 2,8          | 2,4          | 12,7         | 84            | Тк №028        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>360</b> | <b>17,4</b>  | <b>22,8</b>  | <b>32,6</b>  | <b>295,3</b>  |                |                    |
| II Завтрак                                                                |            |              |              |              |               |                |                    |
| Фрукты свежие                                                             | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5         | 70,5          | Тк №002        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>  | <b>70,5</b>   |                |                    |
| Обед                                                                      |            |              |              |              |               |                |                    |
| Огурец свежий                                                             | 40         | 0,3          | 0,0          | 1,0          | 5,6           | Тк №011        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками                               | 150/15     | 3,4          | 1,8          | 9,4          | 67,4          | 83             | 2012               |
| Котлета рубленая из птицы с<br>соусом сметанным                           | 50/50      | 8,5          | 11,3         | 9,8          | 173,0         | Тк<br>№336/397 | РЕЕСТР<br>УСП 2024 |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                | 110        | 5,8          | 4,78         | 26,8         | 174,0         | 181            | 2008               |
| Чай с вареньем                                                            | 150/10     | 0,08         | 0,04         | 6,83         | 28,0          | 392            | 2012               |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                               | <b>590</b> | <b>19,08</b> | <b>18,04</b> | <b>60,23</b> | <b>479,0</b>  |                |                    |
| Уплотненный полдник                                                       |            |              |              |              |               |                |                    |
| Голубцы ленивые                                                           | 170        | 7,6          | 8,7          | 16,1         | 149           | 298            | 2012               |
| Булочка домашняя                                                          | 50         | 3,6          | 5,9          | 24           | 150,3         | 467            | 2008               |
| Напиток лимонный                                                          | 150        | 0,1          | 0,01         | 14,1         | 54            | Тк №037        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный                                       | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4          | 31,0          | Тк №003        | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

|                                                                          |            |              |              |               |                |          |                    |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|--------------------|
| Йогурт в инд. упаковке                                                   | 125        | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>510</b> | <b>15,8</b>  | <b>17,86</b> | <b>66,2</b>   | <b>454,9</b>   |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |            | <b>52,88</b> | <b>59,2</b>  | <b>174,53</b> | <b>1299,7</b>  |          |                    |
| <b>4 день</b>                                                            |            |              |              |               |                |          |                    |
| <b>Завтрак</b>                                                           |            |              |              |               |                |          |                    |
| Бутерброд с маслом                                                       | 30         | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62,0           | 1,0      | 2012               |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным                                    | 155        | 4,2          | 5,6          | 18,7          | 142,1          | 189      | 2008               |
| Кваас с молоком                                                          | 180        | 3,8          | 3,2          | 15,6          | 107            | Тк №043  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>365</b> | <b>11,24</b> | <b>12,9</b>  | <b>41,3</b>   | <b>311,1</b>   |          |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |            |              |              |               |                |          |                    |
| Фрукты свежие                                                            | 120        | 0,96         | 0,24         | 9,0           | 45,6           | Тк №052  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>120</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,0</b>    | <b>45,6</b>    |          |                    |
| <b>Обед</b>                                                              |            |              |              |               |                |          |                    |
| Салат картофельный                                                       | 40         | 0,6          | 6,1          | 4,8           | 76,8           | 43       | 2008               |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной                       | 150/10/5   | 4,2          | 6,2          | 7,7           | 105,7          | 57       | 2012               |
| Пудинг рыбный запеченный                                                 | 60         | 7,6          | 4,0          | 15,1          | 114            | 269      | 2012               |
| Овощи припущенный в сметанном соусе                                      | 120        | 2,0          | 1,6          | 7,8           | 53,5           | 129/371  | 2008               |
| Чай с сахаром                                                            | 150/5      | 0,0          | 0,0          | 7,0           | 28             | Тк №030  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                        | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                                       | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>580</b> | <b>17,13</b> | <b>18,6</b>  | <b>60,73</b>  | <b>468,93</b>  |          |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                               |            |              |              |               |                |          |                    |
| Запеканка из творога                                                     | 100        | 17,7         | 9,1          | 16,1          | 221            | 224      | 2008               |
| Молоко кипяченое                                                         | 150        | 4,4          | 3,0          | 7,3           | 74,2           | 434      | 2008               |
| Печенье                                                                  | 30         | 4,2          | 5,4          | 22,35         | 152,0          | Тк №008  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                               | <b>280</b> | <b>26,3</b>  | <b>17,5</b>  | <b>45,75</b>  | <b>447,2</b>   |          |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |            | <b>55,63</b> | <b>49,24</b> | <b>156,78</b> | <b>1272,83</b> |          |                    |
| <b>5 день</b>                                                            |            |              |              |               |                |          |                    |
| <b>Завтрак</b>                                                           |            |              |              |               |                |          |                    |
| Бутерброд с джемом                                                       | 30         | 1,4          | 2,1          | 15,8          | 68,0           | 2        | 2012               |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)                          | 150        | 2,6          | 2,5          | 18,5          | 128            | 190      | 2008               |
| Чай с молоком                                                            | 180        | 3,2          | 1,8          | 13,6          | 77             | Тк №026  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>360</b> | <b>7,2</b>   | <b>6,4</b>   | <b>47,9</b>   | <b>273,0</b>   |          |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                        |            |              |              |               |                |          |                    |
| Фрукты свежие                                                            | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5          | 70,5           | Тк №002  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>   | <b>70,5</b>    |          |                    |
| <b>Обед</b>                                                              |            |              |              |               |                |          |                    |
| Салат из свеклы                                                          | 40         | 0,6          | 2,3          | 1,2           | 36,5           | 33       | 2012               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 4,2          | 6,3          | 5,7           | 98,1           | 67       | 2012               |
| Запеканка картофельная с мясом                                           | 150        | 6,3          | 9,0          | 10,0          | 224            | 210      | 2012               |
| Соус сметанный                                                           | 20         | 0,3          | 0,8          | 1,2           | 14,9           | 354      | 2012               |
| Компот из кураги                                                         | 150        | 0,3          | 0,0          | 5,8           | 85             | Тк №031  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                         | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк № 003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

|                                                         |           |       |       |        |         |           |                    |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----------|--------------------|
| Итого за прием пищи:                                    | 551       | 13,33 | 18,6  | 34,53  | 510,13  |           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |           |       |       |        |         |           |                    |
| Помидор свежий                                          | 50        | 0,6   | 0,1   | 1,9    | 12      | Тк №001   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Макаронь отварные с сыром                               | 120       | 6,32  | 5,44  | 22,88  | 166,2   | Тк №54г-3 | 2022               |
| Чай с лимоном                                           | 150/5/3,5 | 0,07  | 0,01  | 7,1    | 29      | Тк №024   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15        | 1,0   | 0,12  | 6,4    | 31,0    | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Ватрушка с творогом                                     | 50        | 1,7   | 8,1   | 34,0   | 134     | 249       | 2014               |
| Итого за прием пищи:                                    | 393,5     | 9,69  | 13,77 | 72,28  | 372,2   |           |                    |
| Всего за день:                                          |           | 30,82 | 39,27 | 170,21 | 1225,83 |           |                    |
| <b>6 день</b>                                           |           |       |       |        |         |           |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |           |       |       |        |         |           |                    |
| Бутерброд с сыром                                       | 30        | 3,39  | 6,9   | 10,0   | 69,0    | 3         | 2012               |
| Каша пшеница жидкая с маслом<br>сливочным               | 155       | 3,42  | 4,7   | 13,7   | 142     | 189       | 2008               |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180       | 2,8   | 2,4   | 12,7   | 84      | Тк №028   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                    | 365       | 9,61  | 14,0  | 36,4   | 295,0   |           |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                       |           |       |       |        |         |           |                    |
| Сок фруктовый                                           | 150       | 0,8   | 0,2   | 14,8   | 65,0    | 442       | 2008               |
| Итого за прием пищи:                                    | 150       | 0,8   | 0,2   | 14,8   | 65,0    |           |                    |
| <b>Обед</b>                                             |           |       |       |        |         |           |                    |
| Огурец свежий                                           | 40        | 0,3   | 0,0   | 1,0    | 5,6     | Тк №011   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с горохом и<br>гренками                | 150/10    | 2,7   | 3,4   | 15,0   | 125,1   | 81        | 2012               |
| Фрикадельки рыбные отварные                             | 60        | 6,4   | 12,1  | 5,9    | 121,0   | 263       | 2012               |
| Овощи в молочном соусе                                  | 120       | 1,7   | 0,1   | 7,8    | 69,4    | 338       | 2008               |
| Кисель из яблок                                         | 150       | 0,1   | 0,1   | 18,9   | 87,8    | Тк №032   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15        | 1,0   | 0,12  | 6,4    | 31,0    | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                   | 15        | 1,1   | 0,5   | 7,7    | 39,3    | Тк №004   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                    | 560       | 13,3  | 16,32 | 62,7   | 479,2   |           |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |           |       |       |        |         |           |                    |
| Котлета рубленая из говядины                            | 60        | 8,93  | 6,74  | 8,97   | 205,1   | 282       | 2012               |
| Пюре картофельное с морковью                            | 120       | 2,32  | 3,92  | 15,6   | 107,4   | 322       | 2012               |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 15        | 1,0   | 0,12  | 6,4    | 31,0    | Тк №003   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                   | 15        | 1,1   | 0,5   | 7,7    | 39,3    | Тк №004   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Чай с сахаром                                           | 150/5     | 0,0   | 0,0   | 7,0    | 28,0    | Тк №030   | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Итого за прием пищи:                                    | 365       | 13,35 | 11,28 | 45,67  | 410,8   |           |                    |
| Всего за день:                                          |           | 37,06 | 41,8  | 159,57 | 1250,0  |           |                    |
| <b>7 день</b>                                           |           |       |       |        |         |           |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |           |       |       |        |         |           |                    |
| Бутерброд с маслом                                      | 30        | 3,24  | 4,1   | 7,0    | 62,0    | 1         | 2012               |
| Салат из горошка зеленого<br>консервированного          | 40        | 1,2   | 2,10  | 2,4    | 32,4    | 10        | 2012               |
| Омлет натуральный                                       | 100       | 10,3  | 13,92 | 1,92   | 93,2    | 214       | 2008               |
| Какао с молоком                                         | 180       | 3,8   | 3,2   | 15,6   | 107,0   | Тк № 043  | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |

|                                                        |            |              |              |               |                |         |                    |
|--------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--------------------|
| II Завтрак                                             |            |              |              |               |                |         |                    |
| Фрукты свежие                                          | 150        | 0,6          | 0,5          | 15,5          | 70,5           | Тк №002 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>150</b> | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>15,5</b>   | <b>70,5</b>    |         |                    |
| Обед                                                   |            |              |              |               |                |         |                    |
| Салат из моркови и яблок                               | 40         | 0,34         | 0,04         | 3,15          | 33,0           | 40      | 2012               |
| Рисовый суп Ленинградский с говядиной и сметаной       | 150/10/5   | 4,1          | 3,4          | 3,0           | 107,0          | 76      | 2012               |
| Котлеты рубленая из птицы                              | 60         | 11,22        | 2,36         | 9,33          | 103,0          | 305     | 2012               |
| Пюре из свеклы                                         | 110        | 1,8          | 4,1          | 11,4          | 89             | 324     | 2012               |
| Компот из изюма                                        | 150        | 0,3          | 0,0          | 5,8           | 85             | Тк №033 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                     | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>555</b> | <b>19,86</b> | <b>10,52</b> | <b>46,78</b>  | <b>487,3</b>   |         |                    |
| Уплотненный полдник                                    |            |              |              |               |                |         |                    |
| Яйцо вареное                                           | 40         | 4,9          | 4,5          | 0,3           | 63             | 213     | 2008               |
| Овощи припущенные в сметанном соусе                    | 120        | 2,0          | 1,6          | 7,8           | 53,5           | 129/371 | 2008               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Печенье                                                | 30         | 4,2          | 5,4          | 22,35         | 152,0          | Тк №008 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Чай с вареньем                                         | 150/10     | 0,08         | 0,04         | 6,83          | 28             | 392     | 2012               |
| Йогурт в инд. упаковке                                 | 125        | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>500</b> | <b>16,31</b> | <b>14,87</b> | <b>53,51</b>  | <b>418,73</b>  |         |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                  |            | <b>55,31</b> | <b>49,21</b> | <b>142,71</b> | <b>1271,13</b> |         |                    |
| 8 день                                                 |            |              |              |               |                |         |                    |
| Завтрак                                                |            |              |              |               |                |         |                    |
| Бутерброд с сыром                                      | 30         | 3,39         | 6,9          | 10,0          | 69,0           | 3       | 2012               |
| Каша манная жидкая с маслом сливочным                  | 155        | 4,2          | 5,6          | 18,7          | 142,1          | 189     | 2008               |
| Чай с молоком                                          | 180        | 3,2          | 1,8          | 13,6          | 77             | Тк №026 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>365</b> | <b>10,79</b> | <b>14,3</b>  | <b>42,3</b>   | <b>288,1</b>   |         |                    |
| II Завтрак                                             |            |              |              |               |                |         |                    |
| Фрукты свежие                                          | 120        | 0,96         | 0,24         | 9,0           | 45,6           | Тк №052 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>120</b> | <b>0,96</b>  | <b>0,24</b>  | <b>9,0</b>    | <b>45,6</b>    |         |                    |
| Обед                                                   |            |              |              |               |                |         |                    |
| Огурец свежий                                          | 40         | 0,3          | 0,0          | 1,0           | 5,6            | Тк №011 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 4,5          | 3,3          | 11,9          | 96,1           | 77      | 2012               |
| Пудинг из печени с морковью                            | 50         | 11,2         | 4,9          | 4,5           | 108            | 34      | 2012               |
| Рагу овощное (3-й вариант)                             | 150        | 2,4          | 6,9          | 13,4          | 125            | 344     | 2012               |
| Кисель из джема                                        | 150        | 0,1          | 0,0          | 30,0          | 120,0          | 410     | 2008               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,6          | 51,63          | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный микронутриентами                     | 20         | 1,5          | 0,6          | 10,3          | 52,4           | Тк №004 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>601</b> | <b>21,63</b> | <b>15,9</b>  | <b>81,73</b>  | <b>558,73</b>  |         |                    |
| Уплотненный полдник                                    |            |              |              |               |                |         |                    |

|                                                         |              |              |              |               |                |         |                    |
|---------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--------------------|
| Молоко кипяченое                                        | 150          | 4,4          | 3,0          | 7,3           | 74,2           | 434     | 2008               |
| Булочка домашняя                                        | 50           | 3,6          | 5,9          | 24            | 150,3          | 467     | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>280</b>   | <b>22,2</b>  | <b>16,2</b>  | <b>44,2</b>   | <b>401,5</b>   |         |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>55,58</b> | <b>46,64</b> | <b>177,23</b> | <b>1293,93</b> |         |                    |
| <b>9 день</b>                                           |              |              |              |               |                |         |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |               |                |         |                    |
| Бутерброд с джемом                                      | 30           | 1,4          | 2,1          | 15,8          | 68             | 2       | 2012               |
| Каша овсяная «Геркулес»<br>жидкая с маслом сливочным    | 155          | 5,0          | 7,3          | 18,3          | 158            | 189     | 2008               |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180          | 2,8          | 2,4          | 12,7          | 84             | Тк №028 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>365</b>   | <b>9,2</b>   | <b>11,8</b>  | <b>46,8</b>   | <b>310</b>     |         |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                       |              |              |              |               |                |         |                    |
| Фрукты свежие                                           | 100          | 1,5          | 0,5          | 21            | 96             | Тк №006 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>100</b>   | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>96</b>      |         |                    |
| <b>Обед</b>                                             |              |              |              |               |                |         |                    |
| Огурец соленый                                          | 40           | 0,3          | 0,0          | 0,7           | 5,2            | Тк №009 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Борщ с капустой, с картофелем,<br>говядиной и сметаной  | 150/10/5     | 4,2          | 6,2          | 7,7           | 100,7          | 57      | 2012               |
| Рыба (филе) отварная                                    | 60           | 11,0         | 0,4          | 0,0           | 139            | 228     | 2008               |
| Соус сметанный                                          | 20           | 0,3          | 1,0          | 1,2           | 14,8           | 354     | 2012               |
| Пюре картофельное                                       | 120          | 2,6          | 4,0          | 17,1          | 117            | 321     | 2012               |
| Чай с лимоном                                           | 150/5/3,5    | 0,07         | 0,01         | 7,1           | 29             | Тк №024 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 20           | 1,3          | 0,16         | 8,5           | 41,3           | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                   | 15           | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>598,5</b> | <b>20,87</b> | <b>12,27</b> | <b>50,0</b>   | <b>486,3</b>   |         |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                              |              |              |              |               |                |         |                    |
| Грушбыленивые                                           | 170          | 7,6          | 8,7          | 16,1          | 149            | 298     | 2012               |
| Компот из свежих груш                                   | 150          | 0,1          | 0,1          | 18,1          | 73,5           | Тк №036 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный<br>микронутриентами    | 15           | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Пирожок слоеный с яблочным фаршем                       | 50           | 2,75         | 2,58         | 21,92         | 121,67         | 451/462 | 2008               |
| Йогурт в инд. упаковке                                  | 125          | 3,5          | 3,13         | 5,6           | 70,6           | Тк №005 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>510</b>   | <b>14,95</b> | <b>14,63</b> | <b>68,12</b>  | <b>445,77</b>  |         |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                   |              | <b>46,52</b> | <b>39,2</b>  | <b>185,92</b> | <b>1338,07</b> |         |                    |
| <b>10 день</b>                                          |              |              |              |               |                |         |                    |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |              |              |               |                |         |                    |
| Бутерброд с маслом                                      | 30           | 3,24         | 4,1          | 7,0           | 62             | 1       | 2012               |
| Каша рисовая жидкая с маслом<br>сливочным               | 155          | 3,8          | 6,1          | 20,9          | 154,1          | 189     | 2008               |
| Чай с сахаром                                           | 180/6        | 0,0          | 0,0          | 8,4           | 33,6           | Тк №035 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                | <b>371</b>   | <b>7,04</b>  | <b>10,2</b>  | <b>36,3</b>   | <b>249,7</b>   |         |                    |
| <b>II Завтрак</b>                                       |              |              |              |               |                |         |                    |
| Сок фруктовый                                           | 150          | 0,8          | 0,2          | 14,8          | 65,0           | 442     | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>150</b>   | <b>0,8</b>   | <b>0,2</b>   | <b>14,8</b>   | <b>65,0</b>    |         |                    |
| <b>Обед</b>                                             |              |              |              |               |                |         |                    |
| Салат из свежей                                         | 40           | 0,6          | 2,3          | 3,2           | 36,5           | 33      | 2012               |
| Рассольник с говядиной и<br>сметаной                    | 150/10/5     | 4,3          | 5,6          | 9,8           | 97,4           | 71      | 2012               |
| Суфле куриное                                           | 60           | 10,24        | 5,12         | 1,84          | 94             | 310     | 2012               |
| Макаронные изд. отварные с<br>маслом                    | 120          | 3,2          | 2,7          | 15,5          | 97,4           | 203     | 2012               |

|                                                       |            |              |              |               |                |         |                    |
|-------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--------------------|
| Хлеб ржаног-пшеничный обогащенный<br>микронутриентами | 25         | 1,63         | 0,2          | 10,63         | 51,63          | Тк №016 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Батон обогащенный<br>микронутриентами                 | 15         | 1,1          | 0,5          | 7,7           | 39,3           | Тк №004 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>575</b> | <b>21,57</b> | <b>16,62</b> | <b>66,97</b>  | <b>493,53</b>  |         |                    |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            |            |              |              |               |                |         |                    |
| Огурец свежий                                         | 40         | 0,3          | 0,0          | 1,0           | 5,6            | Тк №011 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Жаркое по-домашнему                                   | 120        | 14,0         | 13,2         | 13,5          | 144            | 276     | 2012               |
| Компот из кураги                                      | 150        | 0,3          | 0,0          | 20,8          | 85             | Тк №031 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Хлеб ржаног-пшеничный обогащенный<br>микронутриентами | 15         | 1,0          | 0,12         | 6,4           | 31,0           | Тк №003 | РЕЕСТР<br>УСП 2021 |
| Сдоба обыкновенная                                    | 50         | 3,8          | 7,1          | 24,8          | 164            | 464     | 2008               |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>375</b> | <b>19,4</b>  | <b>20,42</b> | <b>66,5</b>   | <b>429,6</b>   |         |                    |
| <b>Всего за день:</b>                                 |            | <b>48,81</b> | <b>47,44</b> | <b>184,57</b> | <b>1237,83</b> |         |                    |

| ДНИ                 | Б, г   | Ж, г   | У, г   | Э.в. Ккал |
|---------------------|--------|--------|--------|-----------|
| Всего за 1 день     | 33,92  | 41,56  | 171,07 | 1234,7    |
| Всего за 2 день     | 47,87  | 51,97  | 177,7  | 1292,6    |
| Всего за 3 день     | 52,88  | 59,02  | 174,53 | 1299,7    |
| Всего за 4 день     | 55,63  | 49,24  | 156,78 | 1272,83   |
| Всего за 5 день     | 30,82  | 39,27  | 170,21 | 1225,83   |
| Итого за неделю     | 221,12 | 241,06 | 850,29 | 6325,66   |
| В среднем за 1 день | 44,22  | 48,21  | 170,06 | 1265,13   |
|                     |        |        |        |           |
| Всего за 6 день     | 37,06  | 41,8   | 159,57 | 1250,0    |
| Всего за 7 день     | 55,31  | 49,21  | 142,71 | 1271,13   |
| Всего за 8 день     | 55,58  | 46,64  | 177,23 | 1293,93   |
| Всего за 9 день     | 46,52  | 39,2   | 185,92 | 1338,07   |
| Всего за 10 день    | 48,81  | 47,44  | 184,57 | 1237,83   |
| Всего за 10 день    | 48,81  | 47,44  | 184,57 | 1237,83   |
| Итого за неделю     | 243,28 | 224,29 | 850,0  | 6390,96   |
| В среднем за 1 день | 48,66  | 44,86  | 170,0  | 1278,19   |

С 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки меняется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012. 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания 2021,2024г.г.
5. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания в общеобразовательных организациях. Пособие. - М; ФЦГиЭ Роспотребнадзора, 2022, - 275с.

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