

Утверждено:
Генеральный директор
АО «Арктик-Дельта»
Ляско М.З.
« » 2026 г.

ДЕКОМПОЗИЦИОННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИЕ СЛУЖБЫ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

THE

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8	ТТКС-189	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,1	26,2	ТТКС-038	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КОУЛ-УРГ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТКС-17	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	3,4	5,4	79,2	ТТКС-67	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7,9	9,9	7,0	122,2	ТТКС-268	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	ТТКС-039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Успокоительный полдник							
ШОКОЛАД ИЗ ПИТЧИ	160	7,2	10,6	8,6	150,7	ТТКС-304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОКОВ ПИТЧИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7	ТТКС-479	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0		
Итого за прием пищи:	475	12,6	14,1	60,9	420,0	9.1.2.6	2012
Всего за день:	37,8	42,5	182,7	1 260,0			

2 день

Принес пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖЕЛТКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТК№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТК№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,0	2,6	49,2	ТТК№-51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	2,7	2,0	6,5	78,2	ТТК№-82	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	5,5	5,8	14,2	83,0	ТТК№260	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,7	18,0	98,4	ТТК№-325	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уютный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТК№-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9.1.5.2	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

3 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТК№-028	
Итого за присем пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за присем пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ПЕТРУШКИ	180	1,2	2,0	9,1	52,7	ТТК№-65	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	6,2	9,3	15,0	154,0	ТТК№-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	2,2	19,1	133,0	ТТК№-181	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТК№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№-012	
Итого за присем пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Ужино-поздний полдник							
ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШНЕМУ (Птица)	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТК№-206	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	ТТК№-436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
ВАТУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,0	3,1	27,6	136,3	ТТК№-249	
Итого за присем пищи:	410	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТКС№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТКС№-433	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,0	6,0	5,8	62,2	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТКС№-57	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,4	5,1	16,0	119,2	ТТКС№-269	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	120	1,1	0,1	4,3	11,8	ТТКС№-129	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТКС№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за прием пищи:	680	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удвоенный подлинник							
КОГТЕТА РУБЛЕШАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	4,7	5,0	3,5	74,0	241	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,4	0,0	24,8	102,0	11.1.1.11	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	4,8	12,4	90,3	ТТКС№-26	
Итого за прием пищи:	435	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

5 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РЫСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ПРУЖКА")	150	2,6	3,2	18,3	124,2	ТТКС№190	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТКС№-040	
Итого за прием пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
РАССОЛЫЛИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,6	5,2	84,9	ТТКС№-73	
КОШЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	60	4,7	7,5	8,2	96,0	ТТКС№-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за прием пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Уютный подлунник							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТКС№-205	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,0	16,8	ТТКС№-038	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8	ТТКС№-477	
Итого за прием пищи:	400	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

6 День

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3.1	3.0	15.4	74.7	2	2012
КАША ПШЕНИЧАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4.9	6.1	9.6	138.4	ТТКС№-189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.9	23.9	ТТКС№-035	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0.3	0.3	9.7	43.0	9.1.2.6	2012
Итого за присем пищи:	470	8.4	9.4	40.6	280.0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2.1	2.3	10.1	70.0	ТТКС№-435	
Итого за присем пищи:	100	2.1	2.3	10.1	70.0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	ТТКС№-17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ	180	2.8	5.2	16.4	103.3	ТТКС№-81	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	5.4	9.6	8.6	96.4	ТТКС№-263	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.6	0.1	5.3	51.5	ТТКС№-338	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	11.0	88.0	ТТКС№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	ТТКС№-012	
Итого за присем пищи:	640	14.7	16.5	71.1	490.0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	180	8.0	7.5	10.4	144.7	ТТКС№-282	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	150	0.6	0.2	20.0	85.8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.4	0.2	8.5	40.8	ТТКС№-016	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2.6	6.2	22.0	148.7	ТТКС№-26	
Итого за присем пищи:	410	12.6	14.1	60.9	420.0		
Всего за день:		37.8	42.3	182.7	1260.0		

7 ЛЕНЬ

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША МАННАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,8	2,4	17,0	134,0	ТТКС№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТКС№-040	
Итого за присем пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за присем пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	0,1	2,5	33,0	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	10,5	140,2	ТТКС№-76	
ЩЕВ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,8	11,3	23,3	156,7	ТТКС№-311	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	180	0,4	0,1	16,0	66,9	ТТКС№-045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за присем пищи:	440	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удотенный подлинк							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,3	0,9	0,2	16,3	213	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8	ТТКС№-128	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БУЛЮЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3	ТТКС№-471	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	16,9	ТТКС№-035	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9.1.4.1	2012
Итого за присем пищи:	455	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	0,8	1,5	2,0	19,0	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2	ТТКС-028	
Итого за прием пищи:	380	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС-435	
Итого за прием пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	3,3	3,7	2,5	78,0	ТТКС-77	
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5,9	7,4	4,5	81,0	ТТКС-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,1	1,6	20,4	95,0	ТТКС-205	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	ТТКС-042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОЩНЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС-016	
БАТОН ОВОЩНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС-012	
Итого за прием пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Углоточный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	ТТКС-224	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,0	101,7	434	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,4	20,0	91,2	9,1,5,2	2012
БАТОН ОВОЩНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС-012	
Итого за прием пищи:	425	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

9 день

Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0	3	2012
КАША ОВСЯНАЯ " ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	1,5	2,1	7,3	91,0	ТТКС№-189	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	ТТКС№-040	
МЯЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0	9,1,2,6	2012
Итого за присев пищи:	455	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТКС№-435	
Итого за присев пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2	ТТКС№-17	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	4,2	6,7	74,8	ТТКС№-57	
БАТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	3,4	7,3	26,5	180,1	ТТКС-228	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9	ТТКС№-035	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТКС№-012	
Итого за присев пищи:	620	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удвоенный полдник							
*САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (Птица)	160	7,2	10,8	19,0	219,7	ТТКС№-206	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТКС№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТКС№-016	
БАТРУШКА С ДЖЕМОМ	50	3,0	0,7	19,2	38,3	ТТКС№-451	
Итого за присев пищи:	450	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

10 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	6,5	3,8	89,6	ТТК№-189	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0	ТТК№-433	
Итого за присем пищи:	360	8,4	9,4	40,6	280,0		
II Завтрак							
КЕФИР С САХАРОМ	100	2,1	2,3	10,1	70,0	ТТК№-435	
Итого за присем пищи:	100	2,1	2,3	10,1	70,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	2,2	3,9	6,6	67,5	ТТК№-84	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	5,2	6,1	6,0	88,4	ТТК№-310	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	120	1,3	2,8	6,1	66,0	ТТК№-344	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№-012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
Итого за присем пищи:	640	14,7	16,5	71,1	490,0		
Удвоенный полдник							
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ	180	6,8	10,4	9,1	131,0	ТТК№-298	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0	ТТК№-394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8	ТТК№-016	
СЛЮБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2	ТТК№-464	
Итого за присем пищи:	430	12,6	14,1	60,9	420,0		
Всего за день:		37,8	42,3	182,7	1 260,0		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	378,0	423,0	1 827,0	12 600,0
Среднее значение за период	37,8	42,3	182,7	1 260,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Удвоенный подлинк
Ясли 12 часов	385	100	614	432

*Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2008.-800 страниц.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Мещерякова и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г.-544 страниц.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания (№ реп. № 10 сб. шк. 2004 г.) Уфа 2014 год.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г. - 284 страницы.