

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

Сборник рецептов	№ 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
Итого за прием пищи:			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
Уплотненный полдник							
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 - "ЕЖИКИ"	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 БОГАЩЕННЫЙ	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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 41/1	41/1	КОМПЮТ 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 БОГАЩЕННЫЙ	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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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 СТУЩЕННОЕ (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 БОГАЩЕННЫЙ	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	КОМПЮТ 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 ЗЕЛЕНЬИЙ)	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	ЙОГ УРГ 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
Итого за прием пищи:			360	6,77	7,71	48,07	292,23
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 № 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	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	150	0,12	0,09	8,08	33,61
Итого за прием пищи:			600	13,55	19,92	70,19	507,70
Уплотненный полдник							
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 (ШЕРСИКОВЫЙ)	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
Итого за прием пищи:			435	9,8	13,42	59,27	409,18
Всего за день:				34,47	44,80	183,83	1 285,78
Всего за 10 ДНЕЙ:			395,33	436,86	1 841,72	12 849,31	
Среднее значение за период:			39,53	43,69	184,17	1284,93	

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.