

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий

ГБДОУ ДС № 73 "ВАСИЛЕК" ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



Т.Н. Быкова/

"30"

2024 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Жостенюк О.Ю./

2024 г.

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием 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	
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 33	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,35	5,60	20,77	132,83
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 28	28/1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>415</b>	<b>9,13</b>	<b>7,84</b>	<b>69,42</b>	<b>365,03</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>82,80</b>
<b>Обед</b>							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,60	7,49	10,81	121,90
ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,81	6,41	4,29	122,00
ТТК № 149	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2,02	8,30	22,74	152,60
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 50	50/1	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	16,67	83,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,91</b>	<b>23,38</b>	<b>80,14</b>	<b>606,64</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 124	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,21	19,17	20,37	272,86
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 145	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,20	3,00	29,20	157,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>470</b>	<b>18,31</b>	<b>22,93</b>	<b>75,63</b>	<b>552,84</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,25</b>	<b>54,33</b>	<b>243,37</b>	<b>1 607,31</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 34	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,73	4,67	25,48	160,50

ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>9,73</b>	<b>6,91</b>	<b>64,60</b>	<b>356,50</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 81	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	4,71	4,17	21,02	128,23
ТТК № 153	153/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	6,31	10,32	8,98	171,00
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	3,03	4,21	25,68	152,06
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 129	129/1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	17,95	74,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>17,63</b>	<b>19,69</b>	<b>95,77</b>	<b>637,26</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,01	15,41	34,23	361,23
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,54	1,38	3,90	30,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 90	90/3	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>15,11</b>	<b>17,58</b>	<b>66,49</b>	<b>530,87</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,69</b>	<b>48,68</b>	<b>234,06</b>	<b>1 614,63</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 37	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	2,88	8,10	24,12	126,00
ТТК № 17	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,01	9,10	10,64	145,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>10,89</b>	<b>19,70</b>	<b>49,96</b>	<b>370,40</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 159	159/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,84	4,97	4,55	62,34
ТТК № 134	134/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,82	5,44	9,83	92,46
ТТК № 162	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	8,48	9,28	14,60	177,60
ТТК № 130	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,30	3,48	19,43	115,16
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>20,45</b>	<b>24,04</b>	<b>90,08</b>	<b>637,90</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 68	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6,50	7,63	8,46	118,00

ТТК № 53	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,23	3,02	12,32	69,44
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
ТТК № 96	96/1	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,10	2,80	25,40	140,00
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>590</b>	<b>15,93</b>	<b>14,61</b>	<b>98,70</b>	<b>571,24</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,31</b>	<b>62,85</b>	<b>258,54</b>	<b>1 676,74</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	9,15	12,50	5,02	198,35
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ)	30	0,86	1,09	1,51	18,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>13,61</b>	<b>15,83</b>	<b>28,93</b>	<b>343,55</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>
<b>Обед</b>							
ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
ТТК № 70	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,83	7,55	13,46	118,50
ТТК № 11	11/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	8,58	9,04	11,53	175,20
ТТК № 109	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,64	5,69	37,07	159,25
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 48	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,04	11,58	48,41
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>20,10</b>	<b>23,25</b>	<b>99,27</b>	<b>628,46</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 164	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	7,40	7,50	10,70	144,13
ТТК № 156	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	3,46	6,26	15,58	136,71
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 98	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	104,04
ТТК № 1	1/6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>540</b>	<b>15,41</b>	<b>14,77</b>	<b>78,12</b>	<b>520,68</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,34</b>	<b>58,35</b>	<b>213,88</b>	<b>1 584,69</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 36	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,55	5,55	20,58	147,83
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 60	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>8,85</b>	<b>10,39</b>	<b>59,98</b>	<b>377,83</b>

## II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>

## Обед

ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 94	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,84	5,45	7,46	105,97
ТТК № 142	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	8,16	3,90	9,04	126,00
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1,88	4,48	20,08	128,10
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,53</b>	<b>14,82</b>	<b>93,05</b>	<b>615,57</b>

## Полдник

ТТК № 67	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	6,72	7,84	7,20	162,80
ТТК № 133	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,26	4,92	13,36	95,96
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
ТТК № 18	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,21	4,45	21,45	138,67
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>497</b>	<b>15,15</b>	<b>17,98</b>	<b>68,28</b>	<b>522,79</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>46,75</b>	<b>47,69</b>	<b>228,51</b>	<b>1 606,19</b>

## 6 день

### Завтрак

ТТК № 33	33/2	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,35	5,60	20,77	132,83
ТТК № 17	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,01	9,10	10,64	145,60
ТТК № 97	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,50	15,20	98,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>13,36</b>	<b>17,20</b>	<b>46,61</b>	<b>377,23</b>

### II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>

### Обед

ТТК №55	55/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
ТТК № 12	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,67	7,49	10,81	121,90
ТТК № 42	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	7,62	12,74	9,71	190,24
ТТК № 52	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	140	2,15	5,32	15,07	115,73
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 41	41/1	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,56	0,00	17,18	70,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>16,93</b>	<b>26,48</b>	<b>78,28</b>	<b>624,21</b>

### Полдник

ТТК № 87	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,81	6,41	4,29	122,00
ТТК № 119	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	1,69	4,31	18,82	120,76
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20

ТТК № 90	90/3	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
ТТК № 145	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,20	3,00	29,20	157,00
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>585</b>	<b>15,56</b>	<b>14,39</b>	<b>81,03</b>	<b>534,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60,89</b>	<b>62,57</b>	<b>225,72</b>	<b>1 632,64</b>

### 7 день

#### Завтрак

ТТК № 118	118/1	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	180	3,89	5,90	28,51	171,12
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>7,59</b>	<b>8,14</b>	<b>65,23</b>	<b>352,32</b>

#### II Завтрак

ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>

#### Обед

ТТК № 20	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80
ТТК № 84	84/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	200	3,92	2,57	15,97	103,62
ТТК № 43	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,64	3,89	14,46	141,00
ТТК № 148	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1,78	4,43	22,88	109,31
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>21,53</b>	<b>18,00</b>	<b>99,94</b>	<b>630,43</b>

#### Полдник

ТТК № 25	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	12,01	15,41	34,23	361,23
ТТК № 80	80/1	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,54	1,38	3,90	30,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 93	93/3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,18
ТТК № 1	1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>500</b>	<b>14,55</b>	<b>17,63</b>	<b>65,23</b>	<b>517,01</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,89</b>	<b>48,27</b>	<b>237,96</b>	<b>1 591,76</b>

### 8 день

#### Завтрак

ТТК № 56	56/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	9,15	12,50	5,02	198,35
ТТК № 22	22/1	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый)	30	0,86	1,09	1,51	18,00
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 44	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,70	14,20	88,40
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>13,91</b>	<b>15,83</b>	<b>31,33</b>	<b>358,35</b>

#### II Завтрак

ТТК № 38	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>

#### Обед

ТТК №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
ТТК № 141	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	4,38	5,44	18,94	112,70

ТТК № 11	11/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	8,58	9,04	11,53	175,20
ТТК № 158	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	140	1,78	5,98	15,11	108,26
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 98	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	25,78	104,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>19,56</b>	<b>21,44</b>	<b>96,99</b>	<b>627,30</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 152	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	10,08	9,12	7,74	142,72
ТТК № 121	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2,11	4,63	33,28	122,50
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 40	40/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	9,52	40,86
ТТК № 146	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,60	0,90	28,40	120,00
ТТК № 1	1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>590</b>	<b>19,63</b>	<b>15,75</b>	<b>106,90</b>	<b>566,88</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>58,32</b>	<b>57,52</b>	<b>242,42</b>	<b>1 642,53</b>
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ТТК № 32	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,37	4,32	22,97	141,50
ТТК № 15	15/1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,67	10,64	91,00
ТТК № 19	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 90	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	43,04
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>420</b>	<b>6,86</b>	<b>14,44</b>	<b>55,67</b>	<b>377,54</b>
<b>II Завтрак</b>							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,50</b>	<b>19,80</b>	<b>97,20</b>
<b>Обед</b>							
ТТК № 160	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,94	3,11	11,80	73,90
ТТК № 134	134/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,77	4,85	10,95	100,76
ТТК № 110	110/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	7,64	3,76	8,67	109,50
ТТК № 127	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	1,88	4,48	20,08	128,10
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 113	113/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	180	0,90	0,00	22,86	99,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>700</b>	<b>17,93</b>	<b>16,96</b>	<b>94,22</b>	<b>609,06</b>
<b>Полдник</b>							
ТТК № 163	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	6,86	9,14	6,59	143,37
ТТК № 147	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	3,32	7,52	27,79	188,07
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 91	91/2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	27,56
ТТК № 18	18/2	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,21	4,45	21,45	138,67
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>477</b>	<b>15,85</b>	<b>21,34</b>	<b>71,50</b>	<b>541,87</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,68</b>	<b>57,24</b>	<b>241,19</b>	<b>1 625,67</b>

10 день							
Завтрак							
ТТК № 35	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,53	5,13	26,02	173,17
ТТК № 13	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,92	107,60
ТТК № 92	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,80	73,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>400</b>	<b>9,23</b>	<b>7,37</b>	<b>62,74</b>	<b>354,37</b>
II Завтрак							
ТТК № 73	73/1	РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,56</b>	<b>92,00</b>
Обед							
ТТК №54	54/2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
ТТК № 71	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,53	7,51	11,96	117,24
ТТК № 59	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,54	9,60	7,24	173,00
ТТК № 45	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	3,03	4,21	25,68	152,06
ТТК № 89	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,30
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 40	40/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШ)	180	0,14	0,11	9,70	40,86
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>710</b>	<b>17,35</b>	<b>22,42</b>	<b>81,35</b>	<b>616,26</b>
Полдник							
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	11,90	20,20	15,40	291,53
ТТК № 89	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,20
ТТК № 10	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,60
ТТК № 150	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,42	0,09	30,53	126,81
ТТК № 1	1/8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>520</b>	<b>15,52</b>	<b>21,45</b>	<b>75,59</b>	<b>563,14</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,32</b>	<b>55,74</b>	<b>227,24</b>	<b>1 625,77</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>				<b>498,44</b>	<b>553,24</b>	<b>2 352,89</b>	<b>16 207,93</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>49,84</b>	<b>55,32</b>	<b>235,29</b>	<b>1620,79</b>

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: прак.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 технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

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