

СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника Управления
социального питания
Петрова Н.В.
«28» апреля 2024 г.

Примерное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12-часовым пребыванием дошкольные образовательные организации (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	50	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19	РЕЕСТР ТК УСП 2024
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	49	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	395	7,35	10,32	45,69	284,39		
II Завтрак							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	40	2008
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	53	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	63	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ПШЕНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	322	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	18	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	545	12,31	13,17	55,80	470,88		
Итого за прием пищи:	545	12,31	13,17	55,80	470,88		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	387	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	330	14,84	14,20	51,26	409,11		
Всего за день:		37,60	42,19	160,85	1237,38		

Утверждено 15.04.24
Заведующий МБОУ «СШ № 1»
И. С. Шкода

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор АО «Комбинат питания «Нева»
Филиппов С.Н.
«28» апреля 2024 г.

2 день

2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368	2012		
Итого за прием пищи:	395	4,91	8,27	50,45	294,00				
II Завтрак									
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435	2008		
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	11	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	25	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ПЕТРУШКИ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	12	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	0,49	0,20	15,74	76,15	13	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	536	15,55	13,80	92,87	491,25				
Итого за прием пищи:	Уплотненный подлинник								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	470	17,44	14,77	42,51	399,00		2024		
Всего за день:		41,60	41,09	192,43	1257,75				

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	42	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП	
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:		402	8,27	10,67	38,26	287,11		
II Завтрак								
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:		180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	20		2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	26	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	288/356		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	47	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	46	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:		575	16,19	17,24	70,79	497,15		
Уплотненный полдник								
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	269		2012
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	335		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	442		2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	451		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10		РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:		375	10,75	9,12	79,69	419,66		
Всего за день:			38,31	41,53	196,84	1276,92		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевода ъ, г			
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	27	РЕЕСТР ТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23	РЕЕСТР ТК	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % жирности	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК	
Итого за прием пищи:	400	9,86	12,25	44,59	289,36			
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	442		2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	18,41	71,71			
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	21	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	28	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ПЕТРУШКИ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	60	РЕЕСТР ТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	52	РЕЕСТР ТК	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	46	РЕЕСТР ТК	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	555	12,25	12,32	56,92	481,21			
Итого за прием пищи:								
		Углотенный подник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	56	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	289		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	205		2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	16	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	249		2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	426	14,97	17,69	62,79	417,89			
Всего за день:		37,81	42,40	182,71	1260,17			

5 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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	45	РЕЕСТР ТК УСП 2024
	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	95	1,43	0,48	15,95	80,20	368	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	407	6,15	6,81	60,36	294,18		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	435	2008
	170	3,70	4,25	6,60	73,50		
Итого за прием пищи:							
Обед							
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	29	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20/1	4,52	6,41	13,73	119,90	83	2012
	50	5,58	9,14	9,18	114,00	282	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	333	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	0,09	0,08	13,01	53,58	22	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	555	15,58	22,09	61,03	475,77		
Итого за прием пищи:							
Уплотненный полдник							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	58	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	55	РЕЕСТР ТК УСП 2024
	110	2,05	3,60	10,69	101,14	127	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	442	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	410	10,25	9,76	57,30	425,01		
Итого за прием пищи:		35,68	42,91	185,29	1268,46		
Всего за день:							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода б, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	8	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	395	6,17	9,59	44,59	289,93		
II Завтрак							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УКСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ТРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	36	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	34	2012
РАУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	344	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	37	РЕЕСТР ТК УСП 2024/24
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОВОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53		
Уплотненный полдник							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	33	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	39	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОВОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	490	13,26	11,89	74,51	410,28		
Всего за день:		38,43	42,74	196,07	1259,74		

12

7 день

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Завтрак									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	32	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	61	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	368	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30				
II Завтрак									
РЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	62	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	72,00				
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	27	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	28	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	274	2011		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	127	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	10	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	560	13,84	17,94	66,84	496,92				
Уплотненный полдник									
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	245	2012		
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	330	2012		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	479	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024		
Итого за прием пищи:	392	11,55	10,19	72,84	399,00				
Всего за день:		36,91	45,07	173,60	1262,22				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	1	РЕЕСТР ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	9	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	34	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	400	7,33	10,49	47,88	294,00		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,15	14,70	67,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	54	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	15	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	580	13,00	13,31	74,57	479,91		
Уплотненный полдник							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	35	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	6	РЕЕСТР ТК УСП 2024
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	5	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99		
Всего за день:		37,52	42,45	178,70	1270,90		

16

16

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	59	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	24	РЕЕСТР ТК УСП	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	19	РЕЕСТР ТК УСП 2024	2012
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	368		
ЯБЛОКО	395	6,57	10,99	51,00	294,67			
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	435		2008
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00			
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	43	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	44	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	256		2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	123		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	3	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	585	12,45	14,28	86,12	488,48			
Итого за прием пищи:								
Уплотненный полдник								
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	213		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	14	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	57	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	477		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70			
Итого за прием пищи:	37,52	41,56	187,02	1280,85				
Всего за день:								
18								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	7	РЕЕСТР ТК УСП 2024
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	51	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	23	РЕЕСТР ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	48	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	395	8,11	7,47	57,81	284,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00		
Обед							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	59	2008
РАССОЛНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	30	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	122	2012
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	320	
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	31	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	41	РЕЕСТР ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	17	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	565	17,71	16,09	56,69	480,95		
Уплотненный полдник							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	38	РЕЕСТР ТК УСП 2024
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	40	РЕЕСТР ТК УСП 2024
СЮДА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	4	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	392	9,28	14,64	55,35	406,05		
Всего за день:		38,20	42,70	177,95	1244,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	398	169	563	404

1-я неделя

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 1 день:	37,6	42,19	160,85	1237,38
Всего за 2 день:	41,6	41,09	192,43	1257,75
Всего за 3 день:	38,31	41,53	196,84	1276,92
Всего за 4 день:	37,81	42,4	182,71	1260,17
Всего за 5 день:	35,68	42,91	185,29	1268,46
Всего за 1-ю НЕДЕЛЮ	191	210,12	918,12	6300,68
В среднем за 1 день	38,2	42,02	183,62	1260,14
Расчет по БЖУ	152,8	372,86	734,48	1260,14

2-я неделя

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 6 день:	38,43	42,74	196,07	1259,74
Всего за 7 день:	36,91	45,07	173,6	1262,22
Всего за 8 день:	37,52	42,45	178,7	1270,9
Всего за 9 день:	37,52	41,56	187,02	1280,85
Всего за 10 день:	38,2	42,7	177,95	1244,0
Всего за 10 НЕДЕЛЮ	188,58	214,52	913,34	6317,71
В среднем за 1 день	37,72	42,9	182,67	1263,54
Расчет по БЖУ	150,88	381,98	730,68	1263,54

В среднем за 10 дней

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
В среднем за 1 неделю	191	210,12	918,12	6300,68
В среднем за 2 неделю	188,58	214,52	913,34	6317,71
В среднем за 10 дней	379,58	424,64	1831,46	12618,39
В среднем за 1 день	37,9	42,5	183,1	1261,8
Расчет по БЖУ в среднем за 1 день	151,6	377,8	732,4	1261,8

Сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., Изд. ДеЛит принт, Москва, 2012 год.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Изд. ДеЛит принт, Москва, 2011 год.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Изд. Речь, СПб, 2008 год.,
4. 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, 2012 год.
5. Ресурсы технологических карт Управления социального питания, 2024 год.