

"СОГЛАСОВАНО"

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий ТБДОУ "Детский сад № 10" г. Ярославля

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

О. В. Костенюк

/Костенюк О.Ю./

09 2025 г.

01 2025 г.



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания, нуждающимся в лечебном и диетическом питании, при реализации основного меню для детей с атопическим дерматитом

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2010	6.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	150	5,30	5,80	41,30	175,30
2013	374	МЯСО ОТВАРНОЕ	25	5,50	10,40	0,10	135,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			355	11,00	17,20	60,80	356,60
II Завтрак							
ТТК № 73	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 №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
2017	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА)	150	3,40	1,60	9,50	64,70
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	6,70	6,70	9,70	132,20
2010	7.2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	2,40	3,90	17,20	114,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	150	0,50	0,20	6,60	38,30
Итого за прием пищи:			540	13,38	13,44	62,96	399,40
Полдник							
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	160	12,60	10,90	28,50	261,50
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,40	9,30	44,70
2021	580	ВАФЛИ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,20	4,40	12,00	74,40
Итого за прием пищи:			445	13,40	16,70	69,20	426,90
Всего за день:				42,13	51,09	199,26	1 259,57
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	4,50	2,60	23,40	127,90
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА)	35	3,70	5,40	19,30	99,90
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			365	8,40	9,00	62,10	274,10

II Завтрак							
ТТК № 38	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 185	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,20	3,80	0,60	36,30
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3,80	2,10	10,20	79,70
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	6,50	3,50	3,40	94,70
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	0,90	5,10	28,60	160,20
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2017	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,10	6,70	28,30
Итого за прием пищи:			540	11,60	15,60	68,70	444,60
Полдник							
2021	287	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	150	8,50	9,30	25,50	268,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	150	0,60	0,00	8,70	36,00
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)	95	0,40	0,30	9,80	44,70
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,10	4,90	12,70	100,00
Итого за прием пищи:			435	10,70	15,50	75,90	494,10
Всего за день:				35,05	43,85	212,70	1 287,80
3 день							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"(БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	2,00	4,10	15,40	103,40
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0,20	2,00	38,40	90,80
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			350	2,30	6,10	54,00	195,10
II Завтрак							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 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 №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	1,70	2,80	4,90	57,40
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	160	8,40	10,00	24,10	222,80
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	150	0,60	0,00	8,70	36,00
Итого за прием пищи:			520	11,08	13,84	57,66	366,40
Полдник							
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	60	6,70	6,70	9,70	132,20
2010	7,16	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	110	2,30	3,60	10,20	69,60
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	150	0,70	0,10	7,00	31,30
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕНЫЕ)	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			435	10,20	11,80	55,40	323,20
Всего за день:				27,78	35,49	183,56	965,70
4 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	4,50	2,60	23,40	127,90
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0,20	2,00	38,40	90,80
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			350	4,80	4,60	62,00	219,60
II Завтрак							
ТТК № 73	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 185	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,20	3,80	0,60	36,30
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С РИСОМ) С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	150	1,90	2,90	9,00	75,10
2017	260	ГУЛЯШ	60	5,10	12,20	7,50	112,10

2010	6.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	4,20	4,60	33,00	140,20
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК) (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,10	2,70	12,70
Итого за прием пищи:			540	11,60	24,60	72,00	421,80
Полдник							
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,40	2,90	2,90	79,00
2010	7.10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	2,50	3,70	16,50	110,30
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	150	0,50	0,20	6,60	38,30
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)	95	0,40	0,30	9,80	44,70
Итого за прием пищи:			435	8,90	8,10	55,00	317,70
Всего за день:				29,65	41,05	195,30	1 035,77

5 день

Завтрак

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	1,90	4,20	12,80	112,30
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА)	35	3,70	5,40	19,30	99,90
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			365	5,80	10,60	51,50	258,50

II Завтрак

ТТК № 38	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 №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3,80	2,40	10,20	81,20
2017	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,80	12,60	18,20	210,50
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	150	0,70	0,10	7,00	31,30
Итого за прием пищи:			520	16,68	16,14	55,36	373,20

Полдник

2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6,00	7,60	5,70	132,80
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	2,90	3,70	27,00	146,60
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕНЫЕ)	95	0,40	0,30	9,80	44,70
Итого за прием пищи:			445	9,50	12,60	61,90	370,40
Всего за день:				36,33	43,09	174,76	1 077,10

6 день

Завтрак

2010	6.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	150	5,30	5,80	41,30	175,30
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	35	3,80	2,10	2,00	55,40
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			365	9,30	8,90	62,70	277,00

II Завтрак

ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 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 185	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,20	3,80	0,60	36,30
2017	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА)	150	3,40	1,60	9,50	64,70
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	60	11,70	2,50	7,40	97,10
2010	7.2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	2,40	3,90	17,20	114,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2013	601	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (БЕЗ САХАРА)	150	0,60	0,00	8,70	36,00

Итого за прием пищи:			540	18,40	12,80	62,60	393,50
Полдник							
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	6,70	6,70	9,70	132,20
2010	7.16	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ	110	2,30	3,60	10,20	69,60
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			435	9,60	11,70	48,60	292,80
Всего за день:				41,50	37,15	190,40	1 044,30
7 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	3,60	2,40	21,80	129,30
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0,20	2,00	38,40	90,80
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			350	3,90	4,40	60,40	221,00
II Завтрак							
ТТК № 73	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 №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ	150	4,80	2,50	14,90	106,00
2016	325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	6,50	0,40	4,00	63,20
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	2,90	3,70	27,00	146,60
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,10	1,70	10,90
Итого за прием пищи:			540	14,68	7,74	67,56	376,90
Полдник							
2021	287	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	150	8,50	9,30	25,50	268,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,30	9,80	44,70
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	1,10	4,90	12,70	100,00
Итого за прием пищи:			435	10,20	15,50	67,40	459,00
Всего за день:				33,13	31,39	201,66	1 133,57
8 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	4,50	2,60	23,40	127,90
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА)	35	3,70	5,40	19,30	99,90
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			365	8,40	9,00	62,10	274,10
II Завтрак							
ТТК № 38	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 185	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,20	3,80	0,60	36,30
2017	111	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) И ПТИЦЕЙ (ИНДЕЙКА)	150	3,40	1,60	9,50	64,70
2017	269	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	60	6,70	6,70	9,70	132,20
2010	6.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	4,20	4,60	33,00	140,20
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	150	0,70	0,10	7,00	31,30
Итого за прием пищи:			540	15,30	17,80	79,00	450,10
Полдник							
2017	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ (С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ БЕЗ ГЛЮТЕНА)	160	7,80	13,50	30,10	309,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,40	9,30	44,70
2021	580	ВАФЛИ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,20	4,40	12,00	74,40
Итого за прием пищи:			445	8,60	19,30	70,80	474,40
Всего за день:				36,65	49,85	217,90	1 273,60

9 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	1,90	4,20	12,80	112,30
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0,20	2,00	38,40	90,80
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			350	2,20	6,20	51,40	204,00
II Завтрак							
ТТК № 29	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 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 №54	54/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	40	0,28	0,04	0,76	4,80
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150	3,80	2,40	10,20	81,20
2017	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	11,80	12,60	18,20	210,50
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2016	417	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	150	0,50	0,20	6,60	38,30
Итого за прием пищи:			520	16,48	16,24	54,96	380,20
Полдник							
2017	260	ГУЛЯШ	60	5,10	12,20	7,50	112,10
2010	7,2	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	2,40	3,90	17,20	114,00
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,10	1,70	10,90
ТТК № 1	1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,30	9,80	44,70
Итого за прием пищи:			445	8,10	17,50	55,40	327,10
Всего за день:				30,98	43,69	178,26	992,30
10 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (БЕЗ САХАРА И МАСЛА)	150	3,60	2,40	21,80	129,30
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	40	0,20	2,00	38,40	90,80
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	160	0,10	0,00	0,20	0,90
Итого за прием пищи:			350	3,90	4,40	60,40	221,00
II Завтрак							
ТТК № 73	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 185	185/1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,20	3,80	0,60	36,30
2016	79	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	1,40	2,80	7,00	65,70
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6,00	7,60	5,70	132,80
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (БЕЗ ГЛЮТЕНА) (С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ)	120	0,90	5,10	28,60	160,20
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2016	390	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,10	2,80	12,70
Итого за прием пищи:			540	8,70	20,40	63,90	453,10
Полдник							
ТТК № 21	21/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	10,12	17,17	13,09	247,80
2021	575	ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА	20	0,10	1,00	19,20	45,40
2021	457	ЧАЙ (БЕЗ САХАРА)	150	0,10	0,00	0,20	0,90
ТТК № 1	1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ЗЕЛЕННЫЕ)	95	0,40	0,40	9,30	44,70
Итого за прием пищи:			435	10,72	18,57	41,79	338,80
Всего за день:				27,67	47,12	172,39	1 089,57
Итого за 10 дней:				340,87	423,77	1 926,19	11 159,28
Среднее значение за период:				34,09	42,38	192,62	1 115,93

*Меню разработано, согласно, Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 «Особенности организации детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» и с учетом взаимозаменяемости продуктов в соответствии с Приложением № 11 «Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности» к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания», в соответствии с Приложением Г «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд» «Сборника рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания»/под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. и Д.Б. Никитюка -М.:ТД Дели, 2022.-402 с.

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: практ.руководство (нормативный документ)/Сост. Б.С.Каганов, А.С.Шарафетдинов, Э.Н.Преображенская и др.- Москва . 2010. - 496с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина,- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

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