

**"СОГЛАСОВАНО"**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 45  
Приморского района Санкт-Петербурга



/Е.Д. Спичак/

2025 г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Костенюк О.Ю./

2025 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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 рецептур	№ технолого-гической 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	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			400	7,68	7,84	60,43	345,70

#### II Завтрак

ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			180	0,90	0,18	18,18	82,80

#### Обед

ТТК № 131/1	131/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,86
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 87/1	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 149/1	149/1	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	140	2,10	2,88	25,10	134,76
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
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	180	0,61	0,25	16,67	71,37
Итого за прием пищи:			710	18,34	19,19	86,98	601,09

#### Уплотненный полдник

ТТК № 124/1	124/1	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,00	15,50	13,90	239,10
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 № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
Итого за прием пищи:			470	16,90	19,46	70,26	523,78
Всего за день:				43,82	46,67	235,85	1 553,37

### 2 день

#### Завтрак

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 ВОЛЫНКИНОВСКОГО ОБОЛЮДА	29.12.25 12:19 (MSK)	Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEA168C11	35	0,18	0,00	26,25	105,00
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна, заведующий							

ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
------------	------	----------------------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:	415	7,50	8,04	69,18	377,68
----------------------	-----	------	------	-------	--------

## II Завтрак

ТТК № 38/1	38/1	КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	90,00
------------	------	-------------------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:	180	5,22	4,50	7,20	90,00
----------------------	-----	------	------	------	-------

## Обед

ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,74
------------	------	------------------	----	------	------	------	-------

ТТК № 81/1	81/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	200	3,73	3,41	16,54	111,77
------------	------	--	-----	------	------	-------	--------

ТТК № 153/1	153/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	80	6,90	8,72	7,80	137,29
-------------	-------	---	----	------	------	------	--------

ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2,91	4,21	26,64	147,73
------------	------	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------

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	180	0,12	0,11	17,95	73,27
-------------	-------	-----------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:	700	17,30	23,27	92,75	641,28
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

## Уплотненный полдник

ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	14,06	15,42	29,12	314,74
------------	------	----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
------------	------	---------------------------------------	----	------	------	-------	-------

ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
------------	------	-------------------	----	------	------	-------	-------

ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
------------	------	----------------	--------	------	------	------	-------

ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
-----------	-------	---------------------------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:	510	18,42	18,34	71,36	532,56
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Всего за день:		48,44	54,15	240,49	1 641,52
----------------	--	-------	-------	--------	----------

## 3 день

### Завтрак

ТТК № 32/1	32/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,93	4,90	19,53	133,94
------------	------	--	-----	------	------	-------	--------

ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,03	9,12	10,65	144,51
------------	------	---------------------------	----	------	------	-------	--------

ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
------------	------	-----------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:	400	11,16	16,52	45,78	376,15
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

## II Завтрак

ТТК № 29/1	29/1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,50	19,80	97,20
------------	------	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	19,80	97,20
----------------------	-----	------	------	-------	-------

## Обед

ТТК № 381/1	381/1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,05	5,41	3,49	70,88
-------------	-------	-----------------------------------	----	------	------	------	-------

ТТК № 134/1/2	134/1/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,55	4,27	7,83	83,98
---------------	---------	--------------------------	-----	------	------	------	-------

ТТК № 67/1	67/1	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	7,52	9,44	7,20	143,84
------------	------	-----------------------------	----	------	------	------	--------

ТТК № 130/1	130/1	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	140	2,16	3,06	18,85	111,57
-------------	-------	--------------------	-----	------	------	-------	--------

ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
------------	------	----------------------------------	----	------	------	-------	-------

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	180	0,56	0,00	17,18	70,96
------------	------	-----------------------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:	710	19,29	23,05	79,04	600,82
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

## Уплотненный полдник

ТТК № 68/1	68/1	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	6,72	8,48	4,72	114,08
------------	------	--------------------------	----	------	------	------	--------

ТТК № 53/1	53/1	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,46	2,07	10,96	68,30
------------	------	--------------------------------------	-----	------	------	-------	-------

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
------------	------	-------------------	----	------	------	-------	-------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	29.12.25 12:00 (МСК)	Сертификат ОФО43FDB1F82D806779DEEA99001
--	----------------------	---

УЧРЕДЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА	ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	Сидор Елена Дмитриевна
--	-------------------------------------	------------------------

ЗАВЕДУЮЩИЙ	96/1	ВИЛЮГА ТВОРОЖНАЯ	50	4,00	3,00	22,24	131

ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			590	16,28	14,71	90,44	557,82
Всего за день:			51,77	58,78	235,06		1 631,99

#### 4 день

##### Завтрак

ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,33	11,90	3,08	189,72
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	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			410	18,54	15,50	32,00	358,64

##### II Завтрак

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

##### Обед

ТТК № 362/1	362/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	55,68
ТТК № 94/1	94/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,77	4,57	6,46	78,07
ТТК № 11/1	11/1/1	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (БИТОЧКИ)	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 109/1	109/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,83	4,57	31,59	162,44
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 48/1	48/1	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,18	0,04	11,58	47,40
Итого за прием пищи:			710	20,45	23,50	90,41	634,56

##### Уплотненный полдник

ТТК № 164/1	164/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ - "ЁЖИКИ"	80	6,80	7,30	11,30	134,92
ТТК № 156/1	156/1	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	140	2,58	7,08	12,94	108,91
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,81	15,90	79,89
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17
ТТК № 1/1	1/1/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			560	15,33	15,77	86,01	530,22
Всего за день:				59,54	59,27	215,98	1 615,42

#### 5 день

##### Завтрак

ТТК № 36/1	36/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,95	5,37	22,92	149,97
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 60/1	60/1	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			400	8,25	10,41	62,95	377,25

##### II Завтрак

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

##### Обед

ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 71/1	71/1	РАССОЛЬНИК (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,36	6,45	9,85	106,88
ТТК № 142/1	142/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	8,00	3,90	9,04	103,22
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДСИСКОЙ							

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОЛЖНОСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

29.12.25 12:19 (МСК) Сертификат 19743FDB1F8E0700779DEEEA163C11

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
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)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			710	17,17	18,66	97,78	628,73

#### Уплотненный полдник

ТТК № 162/1	162/1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7,76	9,28	13,60	176,96
ТТК № 133/1	133/1	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	1,26	4,22	11,26	88,04
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 № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,56	3,80	20,50	134,44
Итого за прием пищи:			497	16,54	18,07	71,63	523,29
Всего за день:				47,18	51,64	239,56	1 619,27

#### 6 день

##### Завтрак

ТТК № 33/1	33/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,42	5,60	17,50	133,40
ТТК № 17/1	17/1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	40	5,03	9,12	10,65	144,51
ТТК № 97/1	97/1	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,50	15,60	97,70
Итого за прием пищи:			400	11,65	17,22	43,75	375,61

##### II Завтрак

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

##### Обед

ТТК № 380/1	380/1	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	60	1,62	3,06	1,56	40,26
ТТК № 12/1	12/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,50	6,52	9,61	107,17
ТТК № 42/1	42/1	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	8,42	10,34	8,91	162,34
ТТК № 52/1	52/1	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,24	5,32	13,07	109,11
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
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	180	0,56	0,00	17,18	70,96
Итого за прием пищи:			710	18,79	26,11	74,82	609,43

##### Уплотненный полдник

ТТК № 87/1.	87/1	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	8,72	5,61	6,49	118,34
ТТК № 119/1	119/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	140	1,83	4,03	17,38	113,13
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
ТТК № 145/1	145/1	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,00	3,20	30,30	162,00
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			585	15,41	13,51	82,89	524,42
Всего за день:				50,89	61,34	221,26	1 606,66

#### 7 день

##### Завтрак

ТТК № 37/1	37/1	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	4,68	7,02	22,14	170,46
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

29.12.25 12:00 (MSK) Сертификат C9743FDB1F8B97C879DEFAFB9C9

ИГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна

ЗАВЕДУЮЩИЙ

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

### Обед

ТТК № 20/1	20/1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,74
ТТК № 132/1	132/1	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,45	2,56	14,24	97,80
ТТК № 43/1	43/1	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,84	4,69	14,26	142,58
ТТК № 148/1	148/1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МОРКОВЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	1,50	3,90	16,19	106,81
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/1	113/1/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,18	82,80
Итого за прием пищи:			710	21,98	18,26	91,32	623,32

### Уплотненный полдник

ТТК № 25/1	25/1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	14,06	15,42	29,12	314,74
ТТК № 26/1	26/1	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	25	1,80	2,13	13,88	81,83
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 93/1	93/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,20	25,20
ТТК № 1/1	1/1/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			495	17,86	18,39	70,10	522,03
Всего за день:				53,44	50,41	227,23	1 587,21

### 8 день

#### Завтрак

ТТК № 34/1	34/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,60	24,32	166,30
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 19/1	19/1	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
ТТК № 90/1	90/1	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,05	9,66	39,73
Итого за прием пищи:			415	6,44	11,59	56,98	361,29

#### II Завтрак

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

### Обед

ТТК № 120/1	120/1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,52	3,01	4,72	48,06
ТТК № 141/1	141/1	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С ПТИЦЕЙ)	200	3,22	4,65	14,41	112,86
ТТК № 11/1	11/1/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	80	9,38	9,84	11,33	171,38
ТТК № 158/1	158/1	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ СМЕТАННЫМ)	140	1,78	4,58	14,55	106,57
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 98/1	98/1	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,95	0,05	24,48	102,17
Итого за прием пищи:			710	19,30	23,00	93,98	660,63

### Уплотненный полдник

ТТК № 152/1	152/1	КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	80	8,76	9,92	5,04	137,28
ТТК № 121/1	121/1	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	140	2,11	4,63	27,82	134,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 40/1	40/1/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	9,52	39,90
ТТК № 146/1	146/1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,30	0,80	25,00	120,40
ТТК № 1/1	1/1/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00

Итого за прием пищи:

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ 29.12.25 12:19 (МСК) Сертификат (97/43FDB158D7C6779DDEEAE78C11) Всего за день: 570 16,51 15,91 84,74 519,31

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Спичак Елена Дмитриевна, Заведующий

242,90 1 631,23

## 9 день

### Завтрак

ТТК № 122/1	122/1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13,33	11,90	3,08	189,72
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 № 44/1	44/1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	1,90	14,83	86,02
Итого за прием пищи:			400	18,09	15,43	30,02	348,29

### II Завтрак

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

### Обед

ТТК № 160/1	160/1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,94	3,11	11,80	78,92
ТТК № 134/1/1	134/1/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	3,52	4,25	7,73	83,25
ТТК № 110/1	110/1/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	80	8,24	3,76	7,67	97,49
ТТК № 127/1	127/1	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,02	4,34	19,50	125,14
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)	180	0,54	0,00	29,70	122,40
Итого за прием пищи:			700	18,06	16,22	96,26	604,68

### Уплотненный полдник

ТТК № 163/1	163/1	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	7,54	9,94	7,31	144,92
ТТК № 147/1	147/1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	140	2,78	8,03	23,81	181,51
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,22	9,26	44,22
ТТК № 91/1	91/1	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,16	0,01	6,41	26,37
ТТК № 18/1	18/1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,56	3,80	20,50	134,44
Итого за прием пищи:			477	16,34	22,00	67,29	531,46
Всего за день:				57,53	58,15	213,37	1 581,63

## 10 день

### Завтрак

ТТК № 35/1	35/1	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,98	5,95	22,92	164,55
ТТК № 13/1	13/1	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,60	0,54	24,60	109,66
ТТК № 92/1	92/1	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,10	1,70	11,51	69,74
Итого за прием пищи:			400	7,68	8,19	59,03	343,95

### II Завтрак

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

### Обед

ТТК № 178/1	178/1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,80	3,10	5,20	51,50
ТТК № 70/1	70/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	200	2,47	6,49	12,46	118,13
ТТК № 59/1	59/1	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	9,40	8,00	7,02	137,70
ТТК № 45/1	45/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	2,91	4,21	26,64	147,73
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 40/1	40/1/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУША) ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	180	0,14	0,11	9,70	40,35

Итого за прием пищи: 710 19,17 22,78 85,51 615,00  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**  
**ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна, заведующий**  
Сертификат C97743EDB1F8ED7C6770DEEEAF168C11

ТТК № 378/1	378/1	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,02	15,08	18,76	256,84
ТТК № 89/1	89/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,95	0,33	13,89	66,33
ТТК № 10/1	10/1	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 150/1	150/1	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,42	0,09	22,49	92,45
ТТК № 1/1	1/1/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>13,29</b>	<b>16,44</b>	<b>75,54</b>	<b>515,88</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45,36</b>	<b>51,91</b>	<b>227,64</b>	<b>1 566,83</b>
<b>Всего за 10 ДНЕЙ:</b>				<b>505,44</b>	<b>547,32</b>	<b>2 299,34</b>	<b>16 035,13</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>50,54</b>	<b>54,73</b>	<b>229,93</b>	<b>1603,51</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: практ.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 рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Спичак Елена Дмитриевна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ**

**29.12.25 12:19 (MSK)**

Сертификат C97743FDB1F8ED7C6779DEEEAF168C11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114408

Владелец Спичак Елена Дмитриевна

Действителен С 17.04.2025 по 17.04.2026