

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " \_\_\_\_\_ 202\_ г. /

" " \_\_\_\_\_ 202\_ г.



Ланенкова С.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 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**

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 1

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,94	0,06	0,97	0,04	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9,8</b>	<b>11,98</b>	<b>48,64</b>	<b>343,55</b>	<b>0,14</b>	<b>5,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>328,28</b>	<b>166,16</b>	<b>30,69</b>	<b>3,56</b>		
<b>Завтрак II</b>															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,02</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,48	4,92	93,4	0,05	21,2	0,14	0,61	70,7	126,6	40,3	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,38	4,2	6,98	91,13	0,05	0,54	0,02	1,88	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>16,07</b>	<b>15,2</b>	<b>63,88</b>	<b>457,83</b>	<b>0,37</b>	<b>43,86</b>	<b>0,18</b>	<b>3,48</b>	<b>147,8</b>	<b>251,4</b>	<b>84,15</b>	<b>4,51</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	4,65	7,65	3,2	124,3	0,2	0,1	0,34	1,45	9,5	28,35	0,6	0,4	ТТК-261,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ИЛИ ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (детская) *	160														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,93</b>	<b>14,42</b>	<b>46,67</b>	<b>371,85</b>	<b>0,28</b>	<b>3,66</b>	<b>0,4</b>	<b>2,73</b>	<b>41,23</b>	<b>57,08</b>	<b>12,93</b>	<b>0,89</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,84</b>	<b>46,16</b>	<b>182,59</b>	<b>1328,03</b>	<b>0,81</b>	<b>56,37</b>	<b>0,66</b>	<b>7,16</b>	<b>713,51</b>	<b>575,44</b>	<b>133,77</b>	<b>9,14</b>		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 2

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>6,68</b>	<b>8,32</b>	<b>48,63</b>	<b>298,41</b>	<b>0,21</b>	<b>10,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>144,23</b>	<b>158,69</b>	<b>51,88</b>	<b>5,29</b>		

Завтрак II



РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,56</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	30	0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *															70
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,33	3,6	6,24	70,92	0,06	9,3	0,15	0,18	26,7	49,2	13,5	0,78	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	0,01	0	20,32	78,17	0,3	0,73	ТТК-325	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>14,19</b>	<b>16,57</b>	<b>82,08</b>	<b>529,49</b>	<b>0,25</b>	<b>15,12</b>	<b>0,23</b>	<b>3,61</b>	<b>81,24</b>	<b>211,23</b>	<b>41,99</b>	<b>3,18</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	14,4	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	2,35	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08	
ИЛИ КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50													239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ *	110													ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,59</b>	<b>17,47</b>	<b>52,61</b>	<b>448,72</b>	<b>0,2</b>	<b>7,29</b>	<b>0,02</b>	<b>3,24</b>	<b>51,7</b>	<b>242,77</b>	<b>62,2</b>	<b>4,13</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,86</b>	<b>44,16</b>	<b>190,88</b>	<b>1348,62</b>	<b>0,7</b>	<b>34,28</b>	<b>0,32</b>	<b>7,24</b>	<b>500,37</b>	<b>778,29</b>	<b>181,27</b>	<b>12,6</b>		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 3

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	

<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9,33</b>	<b>7,13</b>	<b>39,79</b>	<b>261,68</b>	<b>0,18</b>	<b>17,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>229,07</b>	<b>154,04</b>	<b>13,84</b>	<b>1,6</b>		
<b>Завтрак II</b>															
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,2</b>	<b>55,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226,8</b>	<b>176,4</b>	<b>27</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	9,24	7,56	150	0,05	0	0	2,16	7,2	90	14,4	1,2	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,27	6,27	18,17	146,22	0,06	0,44	0,02	2,53	20,9	22	1,65	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>20,48</b>	<b>78,36</b>	<b>582,61</b>	<b>0,27</b>	<b>22,94</b>	<b>0,09</b>	<b>6,55</b>	<b>97,27</b>	<b>164,4</b>	<b>33,35</b>	<b>2,3</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>7,24</b>	<b>8,72</b>	<b>57,57</b>	<b>336,92</b>	<b>0,27</b>	<b>1,8</b>	<b>0,04</b>	<b>4,74</b>	<b>117,7</b>	<b>67,07</b>	<b>10,11</b>	<b>0,94</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,97</b>	<b>36,51</b>	<b>182,92</b>	<b>1237,01</b>	<b>0,79</b>	<b>43,67</b>	<b>0,16</b>	<b>11,67</b>	<b>670,84</b>	<b>561,91</b>	<b>84,3</b>	<b>4,84</b>		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 4

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	0,45	99,5	106	23	1	189	2008



БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	8,88	34,4	0	0,8	0	0,08	4,8	8	4	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,28</b>	<b>13,2</b>	<b>38,24</b>	<b>307,98</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>	<b>202,15</b>	<b>165,35</b>	<b>33,67</b>	<b>2,4</b>		
<b>Завтрак II</b>															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,56</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,68	6,48	7,38	102,4	0,04	14,6	0,14	0,61	75,5	129,6	42,1	2,58	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2		3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>11,42</b>	<b>17,63</b>	<b>61,61</b>	<b>452,81</b>	<b>0,28</b>	<b>38,64</b>	<b>0,14</b>	<b>5,07</b>	<b>132,9</b>	<b>275,04</b>	<b>81,06</b>	<b>6,01</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>435</b>	<b>6,74</b>	<b>8,45</b>	<b>62,47</b>	<b>354,56</b>	<b>0,2</b>	<b>13,65</b>	<b>0</b>	<b>1,28</b>	<b>254,62</b>	<b>48,03</b>	<b>46,47</b>	<b>1,47</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,84</b>	<b>41,08</b>	<b>169,88</b>	<b>1187,35</b>	<b>0,62</b>	<b>54,99</b>	<b>0,21</b>	<b>7,48</b>	<b>812,87</b>	<b>654,02</b>	<b>186,4</b>	<b>9,88</b>		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 5

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	189	2008

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,23</b>	<b>10,87</b>	<b>49,78</b>	<b>345,98</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>259,12</b>	<b>250,39</b>	<b>45,84</b>	<b>3,36</b>		
<b>Завтрак II</b>															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,02</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	30	0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,56	6,6	10,44	115,6	0,06	12,8	0,14	0,61	64,7	142,2	43,3	2,4	91	2008
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	4,25	5,05	91,75	0	0,01	0		11,15	64,22	9,4	0	ТТК-318,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>16,86</b>	<b>20,69</b>	<b>69,08</b>	<b>518,45</b>	<b>0,24</b>	<b>18,47</b>	<b>0,23</b>	<b>4,36</b>	<b>132,45</b>	<b>269,88</b>	<b>73,4</b>	<b>3,85</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	160/20	5,4	16,16	25,12	267,68	0,07	4,8		3,4	65,6	49,2	2,56	0,83	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,41</b>	<b>17,01</b>	<b>70,58</b>	<b>469,37</b>	<b>0,22</b>	<b>4,8</b>	<b>0,01</b>	<b>4,25</b>	<b>99,1</b>	<b>77,3</b>	<b>20,76</b>	<b>1,91</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,54</b>	<b>53,13</b>	<b>212,84</b>	<b>1488,6</b>	<b>0,83</b>	<b>43,65</b>	<b>0,3</b>	<b>8,91</b>	<b>686,87</b>	<b>698,37</b>	<b>146</b>	<b>9,3</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	0,58	110,32	141,29	28,06	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>12,69</b>	<b>15,37</b>	<b>46,07</b>	<b>373,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>1,18</b>	<b>321,37</b>	<b>207,64</b>	<b>35,23</b>	<b>2,55</b>		
<b>Завтрак II</b>															
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,2</b>	<b>55,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226,8</b>	<b>176,4</b>	<b>27</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	6,08	2,32	5,42	65,72	0,06	2,25	0,14	0,22	68,2	54,35	6,35	0,72	ТТК-110	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	170	7,78	9,62	21,26	231,88	0,25	15,96	0,41	1,83	37,89	106,75	29,29	1,36	ТТК-291	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	16,02	64,44	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	ТТК-439,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>14,74</b>	<b>62,39</b>	<b>478,64</b>	<b>0,45</b>	<b>35,61</b>	<b>0,57</b>	<b>3,5</b>	<b>143,29</b>	<b>181,1</b>	<b>46,34</b>	<b>2,81</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0,07	3,24	2,43	3,24		ТТК-412,08	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>7,07</b>	<b>8,63</b>	<b>67,74</b>	<b>377,06</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>0,04</b>	<b>4,81</b>	<b>113,74</b>	<b>60,5</b>	<b>8,85</b>	<b>0,49</b>		

Итого за день	42,22	38,92	183,4	1285,34	0,98	40,72	0,69	9,49	805,2	625,64	117,42	5,85
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 7

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,94	0,06	0,97	0,04	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,11</b>	<b>10,16</b>	<b>44,33</b>	<b>301,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,97</b>	<b>0,04</b>	<b>1,01</b>	<b>121,93</b>	<b>92,91</b>	<b>20,72</b>	<b>2,44</b>		
<b>Завтрак II</b>															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,56</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ	40	0,56	4,04	2,64	49,2	0,01	4,4	0,1	1,84	15,2	14,4	0,52	0,4	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,92	7,04	7,8	109,6	0,05	14	0,12	1,93	70,1	139,2	39,7	2,34	94	2008
ПЛОВ	170	13,07	16,79	46,33	342,13	0,09	9,56	0,21	5,31	39,31	216,75	41,44	2,13	ТТК-311	
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60													ТТК-287	
ОТВАРНОЙ РИС *	110													325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>20,93</b>	<b>28,79</b>	<b>92,24</b>	<b>664,78</b>	<b>0,3</b>	<b>29,76</b>	<b>0,43</b>	<b>9,66</b>	<b>151,81</b>	<b>390,35</b>	<b>92,66</b>	<b>5,68</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	



Итого за Уплотненный полдник	435	7,1	8,54	61,12	351,41	0,22	10,05	0	1,19	265,42	68,73	44,67	2,01		
Итого за день		41,54	49,29	205,25	1389,8	0,71	41,68	0,47	11,86	762,36	717,59	183,25	10,13		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 8

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,06</b>	<b>11,89</b>	<b>48,57</b>	<b>345,88</b>	<b>0,24</b>	<b>13,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>270,17</b>	<b>239,84</b>	<b>34,5</b>	<b>3,62</b>		
<b>Завтрак II</b>															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,02</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,54	4,56	91,6	0,04	15,8	0,14	0,61	71,9	124,2	39,7	2,22	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	6,13	14,62	10,08	234,97	0,02	1,83	0,09	1,1	20,11	21,03	0,02	0,46	ТТК-308,05	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>13,2</b>	<b>22,09</b>	<b>61,62</b>	<b>537,06</b>	<b>0,23</b>	<b>24,63</b>	<b>0,24</b>	<b>2,84</b>	<b>131,11</b>	<b>183,73</b>	<b>65,92</b>	<b>4,12</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,5	6,3	7,5	113	0,05	0	0,03	2,3	26	91	10	0,8	239	2008

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	0,03	0,15	34,47	62,33	21,27	0,81	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,59</b>	<b>10,52</b>	<b>54,6</b>	<b>354,45</b>	<b>0,22</b>	<b>7,23</b>	<b>0,06</b>	<b>3,14</b>	<b>76,8</b>	<b>170,33</b>	<b>40,67</b>	<b>2,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,89</b>	<b>49,06</b>	<b>188,19</b>	<b>1392,19</b>	<b>0,71</b>	<b>47,77</b>	<b>0,41</b>	<b>6,33</b>	<b>674,28</b>	<b>694,7</b>	<b>147,09</b>	<b>10,02</b>		

День: 9

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1	7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,14	1,87	11,45	71,2	0,03	0,96	0,01	7,2	52	33,6	8	0,3	ТТК-654	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,66</b>	<b>12,15</b>	<b>51,55</b>	<b>366,38</b>	<b>0,1</b>	<b>17,98</b>	<b>0,1</b>	<b>8,65</b>	<b>316</b>	<b>190,6</b>	<b>32</b>	<b>0,58</b>		
<b>Завтрак II</b>															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>1,8</b>	<b>7,56</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2		3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	110	2,79	3,15	7,19	68,2	0,03	2,49	0,01	0,22	66	43,27	0,15	0,88	ТТК-346,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>12,89</b>	<b>15,88</b>	<b>68,03</b>	<b>468,55</b>	<b>0,29</b>	<b>10,75</b>	<b>0,06</b>	<b>5,16</b>	<b>125,37</b>	<b>138,77</b>	<b>17,97</b>	<b>2,84</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	



НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	0,01	2,6	158	189	4,3	0,2	ТТК-219	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>480</b>	<b>8,73</b>	<b>11,78</b>	<b>47,62</b>	<b>355,74</b>	<b>0,19</b>	<b>4,29</b>	<b>0,02</b>	<b>3,01</b>	<b>249,82</b>	<b>220,2</b>	<b>8,83</b>	<b>0,87</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>39,68</b>	<b>41,61</b>	<b>174,76</b>	<b>1262,67</b>	<b>0,62</b>	<b>33,92</b>	<b>0,18</b>	<b>16,82</b>	<b>914,39</b>	<b>715,17</b>	<b>84</b>	<b>4,29</b>			

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 10

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
<i>НАПИТОК НА ВЫБОР:</i>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
<i>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</i>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>7,55</b>	<b>9,65</b>	<b>54,21</b>	<b>336,53</b>	<b>0,17</b>	<b>6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,85</b>	<b>242,7</b>	<b>137</b>	<b>35,5</b>	<b>3,66</b>		
<b>Завтрак II</b>															
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>0,18</b>	<b>7,2</b>	<b>55,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>226,8</b>	<b>176,4</b>	<b>27</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	3,38	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *															70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,87	2,76	12,12	88,92	0,08	7,5	0,14	0,24	22,5	55,8	15,3	0,9	100	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	170	6,14	13,94	36,69	314,41	0,06	5,67	0,01	0,23	11,33	18,13	15,64	0	ТТК-258,07	
ИЛИ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60													ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ *	110													339	2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>595</b>	<b>14,04</b>	<b>19,29</b>	<b>93,32</b>	<b>596,47</b>	<b>0,31</b>	<b>21,31</b>	<b>0,15</b>	<b>4,43</b>	<b>72,36</b>	<b>110,57</b>	<b>49,3</b>	<b>2,23</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ	50	4,8	3,2	3,8	63,2	0,14	0,8	0,5	2,9	2	100	10	0,6	ТТК-290	
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *														ТТК-3141	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	1,69	4,99	10,53	94,23	0,05	6,01	0	0,26	25,01	46,13	20,97	0,72	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,56</b>	<b>8,53</b>	<b>39,28</b>	<b>267,83</b>	<b>0,26</b>	<b>15,61</b>	<b>0,5</b>	<b>3,84</b>	<b>43,41</b>	<b>172,93</b>	<b>47,27</b>	<b>2,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,55</b>	<b>37,65</b>	<b>194,01</b>	<b>1256,63</b>	<b>0,81</b>	<b>44,72</b>	<b>0,7</b>	<b>9,12</b>	<b>585,27</b>	<b>596,9</b>	<b>159,07</b>	<b>8,12</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	396,93	437,57	1884,72	13176,24	7,58	441,77	4,1	96,08	7125,96	6618,03	1422,57	84,17
Среднее значение за период	39,69	43,76	188,47	1317,62	0,76	44,18	0,41	9,61	712,6	661,8	142,26	8,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57									
Сбалансированность	1	1	4									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
от 1 года до 3-х лет	417	599	180	407

## ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

**Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)**

**Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)**