

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 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р	
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	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>485</b>	<b>11,15</b>	<b>13,02</b>	<b>58,16</b>	<b>396,56</b>	<b>0,2</b>	<b>5,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,95</b>	<b>364,83</b>	<b>169,91</b>	<b>30,82</b>	<b>3,82</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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015	

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	93,2	0,05	23,84	0,16	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,44	4,9	8,14	106,31	0,06	0,63	0,03	2,19	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016
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	
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>690</b>	<b>18,79</b>	<b>16,37</b>	<b>78,09</b>	<b>536,41</b>	<b>0,46</b>	<b>50,76</b>	<b>0,21</b>	<b>4,28</b>	<b>163,29</b>	<b>274,54</b>	<b>96,32</b>	<b>4,88</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	4,69	9,03	24,15	175,42	0,07	2,45	0,21	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,03	26,75	162,71	0,05	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008
ИЛИ ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (детская) *	200													ТТК-209,08	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>16,23</b>	<b>19,13</b>	<b>79,02</b>	<b>532,23</b>	<b>0,23</b>	<b>5,75</b>	<b>0,23</b>	<b>11,08</b>	<b>93,6</b>	<b>138,04</b>	<b>39,47</b>	<b>1,96</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,21</b>	<b>53,08</b>	<b>238,67</b>	<b>1620</b>	<b>0,91</b>	<b>65,36</b>	<b>0,52</b>	<b>16,31</b>	<b>817,92</b>	<b>683,29</b>	<b>172,61</b>	<b>10,84</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 2

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>	100														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		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>495</b>	<b>7,56</b>	<b>9,14</b>	<b>68,77</b>	<b>389,88</b>	<b>0,22</b>	<b>10,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>151,18</b>	<b>167,49</b>	<b>54,68</b>	<b>5,88</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>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,44	5,24	7,78	92,4	0,07	17,72	0,19	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,05	7,25	1,92	108,94	0,02	0	0,01	0,27	19,47	68,12	11,99	0,58	294	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016
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	
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>690</b>	<b>20,25</b>	<b>19,82</b>	<b>96,6</b>	<b>615,58</b>	<b>0,33</b>	<b>25,62</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>139,17</b>	<b>296,31</b>	<b>99,77</b>	<b>4,78</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	18	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	0,01	2,93	28	253,33	48	4	ТТК-258,08	
ИЛИ КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70													239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ *	130													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	
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 С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>20,93</b>	<b>22,39</b>	<b>54,14</b>	<b>519,47</b>	<b>0,3</b>	<b>9,81</b>	<b>0,01</b>	<b>3,59</b>	<b>83,8</b>	<b>301,73</b>	<b>68,2</b>	<b>4,76</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,14</b>	<b>53,15</b>	<b>227,07</b>	<b>1596,93</b>	<b>0,89</b>	<b>47,3</b>	<b>0,28</b>	<b>10,28</b>	<b>597,35</b>	<b>931,13</b>	<b>247,85</b>	<b>15,42</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 3

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рецептур	Сборник рецепту
--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------	------------	-----------------

		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ы	р
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
<i>НАПИТОК НА ВЫБОР:</i>															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
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>455</b>	<b>12,52</b>	<b>11</b>	<b>59,83</b>	<b>389,26</b>	<b>0,28</b>	<b>17,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,59</b>	<b>278,62</b>	<b>306,39</b>	<b>114,46</b>	<b>3,77</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	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,78	8,82	175	0,06	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	2,99	24,7	26	1,95	0	ТТК-133	
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	
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>670</b>	<b>25,54</b>	<b>24,23</b>	<b>95,54</b>	<b>703,38</b>	<b>0,35</b>	<b>27,22</b>	<b>0,11</b>	<b>8,08</b>	<b>115,31</b>	<b>197,82</b>	<b>41,41</b>	<b>2,67</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>9,21</b>	<b>14,01</b>	<b>85,91</b>	<b>505,7</b>	<b>0,32</b>	<b>10</b>	<b>0,07</b>	<b>5,6</b>	<b>139,35</b>	<b>87,4</b>	<b>15,8</b>	<b>1,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,67</b>	<b>49,42</b>	<b>248,48</b>	<b>1654,14</b>	<b>1,02</b>	<b>56,42</b>	<b>0,24</b>	<b>14,27</b>	<b>760,08</b>	<b>768,01</b>	<b>198,67</b>	<b>7,82</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,84</b>	<b>10,69</b>	<b>50,29</b>	<b>330,08</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>1,08</b>	<b>123,6</b>	<b>117,35</b>	<b>31</b>	<b>1,96</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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	76	2008
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258	
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	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>15,52</b>	<b>30,56</b>	<b>105,1</b>	<b>716,99</b>	<b>0,35</b>	<b>31,34</b>	<b>0,18</b>	<b>2,11</b>	<b>132,09</b>	<b>199,17</b>	<b>87,58</b>	<b>4,18</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
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	
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	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0,2	4	3	4		ТТК-412	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>8,17</b>	<b>11,86</b>	<b>75,93</b>	<b>444,83</b>	<b>0,23</b>	<b>14,2</b>	<b>0,01</b>	<b>1,55</b>	<b>367,73</b>	<b>53,67</b>	<b>49,03</b>	<b>1,64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,93</b>	<b>54,91</b>	<b>238,88</b>	<b>1563,9</b>	<b>0,77</b>	<b>48,44</b>	<b>0,23</b>	<b>4,74</b>	<b>846,62</b>	<b>535,79</b>	<b>192,81</b>	<b>7,78</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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>															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
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>465</b>	<b>13,56</b>	<b>13,78</b>	<b>56,81</b>	<b>410,31</b>	<b>0,36</b>	<b>17,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>380,2</b>	<b>312,65</b>	<b>68,71</b>	<b>2,91</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"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *															70
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	0,6	66,2	141,76	45,82	2,42	91	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	14,54	11,6	24,79	243,95	0	0,01	0		13,01	74,92	10,97	0	ТТК-318	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,03	0	0,03	0,26	9,53	67,6	22,53	0,52	323	2008
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	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
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>710</b>	<b>27,08</b>	<b>25,68</b>	<b>140,73</b>	<b>853,9</b>	<b>0,32</b>	<b>20,8</b>	<b>0,19</b>	<b>6,06</b>	<b>136,91</b>	<b>339,69</b>	<b>105,32</b>	<b>4,8</b>		

Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4		3,82	73,2	54,8	2,78	0,93	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>11,6</b>	<b>21,24</b>	<b>60,48</b>	<b>480,24</b>	<b>0,27</b>	<b>9,54</b>	<b>0,02</b>	<b>13,28</b>	<b>163</b>	<b>122,2</b>	<b>24,98</b>	<b>2,05</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>57,28</b>	<b>65,26</b>	<b>281,42</b>	<b>1899,25</b>	<b>0,97</b>	<b>50,62</b>	<b>0,3</b>	<b>19,71</b>	<b>876,31</b>	<b>875,34</b>	<b>205,01</b>	<b>9,94</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 6

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>12,27</b>	<b>13,56</b>	<b>66,83</b>	<b>438,9</b>	<b>0,23</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>356,77</b>	<b>217,24</b>	<b>34,36</b>	<b>2,79</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	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	0,32	85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	8,55	8,84	20,12	193,91	0,11	4,52	0,5	29,05	51,32	133,97	37,1	1,06	ТТК-291	
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	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>24,28</b>	<b>16,76</b>	<b>80,29</b>	<b>567,11</b>	<b>0,39</b>	<b>28,52</b>	<b>0,68</b>	<b>31,46</b>	<b>182,36</b>	<b>264,49</b>	<b>65,2</b>	<b>3,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6		0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412,08	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>9,02</b>	<b>13,91</b>	<b>97,21</b>	<b>550,3</b>	<b>0,33</b>	<b>10,6</b>	<b>0,07</b>	<b>5,68</b>	<b>134,95</b>	<b>80,1</b>	<b>14,4</b>	<b>0,88</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,97</b>	<b>44,41</b>	<b>251,53</b>	<b>1612,11</b>	<b>1,02</b>	<b>41,89</b>	<b>0,83</b>	<b>37,79</b>	<b>900,88</b>	<b>738,23</b>	<b>140,96</b>	<b>7,07</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 7

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/15	8,54	8,76	28,81	229,23	0,05	0,11	0,04	0,8	135,61	107,52	11,57	0,87	209	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,9</b>	<b>15,34</b>	<b>56,76</b>	<b>426,11</b>	<b>0,19</b>	<b>1,31</b>	<b>0,06</b>	<b>10,33</b>	<b>218,71</b>	<b>150,87</b>	<b>24,57</b>	<b>2</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	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	112,64	0,05	15,2	0,15	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008



ПЛОВ	200	15,38	19,75	54,5	402,5	0,1	11,25	0,25	6,25	46,25	255	48,75	2,5	ТТК-311	
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70													ТТК-287	
ОТВАРНОЙ РИС *	130													325	2008
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	
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>690</b>	<b>24,58</b>	<b>32,68</b>	<b>111,6</b>	<b>783,59</b>	<b>0,36</b>	<b>33,75</b>	<b>0,53</b>	<b>11,72</b>	<b>168,73</b>	<b>438,56</b>	<b>105,7</b>	<b>6,26</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03			0,1	16	26	8	0,6	401	2008
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>515</b>	<b>8,84</b>	<b>12,11</b>	<b>89,51</b>	<b>504,81</b>	<b>0,26</b>	<b>10,2</b>	<b>0,01</b>	<b>1,45</b>	<b>382,48</b>	<b>76,67</b>	<b>53,03</b>	<b>2,33</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,72</b>	<b>61,93</b>	<b>265,43</b>	<b>1786,51</b>	<b>0,85</b>	<b>46,16</b>	<b>0,6</b>	<b>23,5</b>	<b>993,12</b>	<b>831,7</b>	<b>208,5</b>	<b>10,59</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 8

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
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>455</b>	<b>10,09</b>	<b>11,83</b>	<b>55,6</b>	<b>373,88</b>	<b>0,25</b>	<b>12,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>303,25</b>	<b>252,1</b>	<b>53,7</b>	<b>3,07</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	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,2	5,4	91,04	0,04	17,36	0,16	0,6	74,84	120,16	41,5	2,2	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	18,27	12,61	293,71	0,02	2,29	0,11	1,37	25,14	26,29	0,02	0,57	ТТК-308,05	
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	
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>690</b>	<b>15,99</b>	<b>25,58</b>	<b>74,41</b>	<b>640,54</b>	<b>0,29</b>	<b>28,4</b>	<b>0,28</b>	<b>3,57</b>	<b>144,08</b>	<b>194,95</b>	<b>73,52</b>	<b>4,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,52	2,52	4,2	77	0,06	1,4	0,25	0,56	29,4	126	12,6	0,7	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,68	17,59	122,2	0,12	4,33	0,03	0,17	40,73	73,67	25,13	0,95	335	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	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	25	101,06	0,01	2,4	0	0,28	3,92	0	0	0,17	ТТК-437,02	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,48</b>	<b>8,56</b>	<b>70,71</b>	<b>415,81</b>	<b>0,28</b>	<b>10,23</b>	<b>0,28</b>	<b>1,07</b>	<b>102,05</b>	<b>221,27</b>	<b>48,13</b>	<b>2,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,6</b>	<b>50,53</b>	<b>224,12</b>	<b>1585,03</b>	<b>0,84</b>	<b>54,44</b>	<b>0,67</b>	<b>4,99</b>	<b>745,58</b>	<b>769,12</b>	<b>181,35</b>	<b>10,48</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
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>495</b>	<b>14,01</b>	<b>13,61</b>	<b>64,1</b>	<b>435,31</b>	<b>0,17</b>	<b>18,15</b>	<b>0,08</b>	<b>10,93</b>	<b>253,6</b>	<b>150,35</b>	<b>33,5</b>	<b>1,13</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	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04		0,01	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	130	1,65	3,73	8,49	80,69	0,03	2,95	0,05	0,26	26	51,13	25,13	1,04	ТТК-346	
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	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0,2	4	3	4		ТТК-412	
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>25,09</b>	<b>22,77</b>	<b>70,03</b>	<b>592,28</b>	<b>0,28</b>	<b>11,2</b>	<b>0,12</b>	<b>3,94</b>	<b>94,71</b>	<b>254,05</b>	<b>60,89</b>	<b>4,65</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	0,01	0,22	92,88	37,44	1,01	0,22	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	
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	8,2	28,38	36,58	392,55	0,01	0	0,01	3	98,08	86,54	9,81	0,06	ТТК-222	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>13,52</b>	<b>32,55</b>	<b>85,1</b>	<b>646,58</b>	<b>0,16</b>	<b>4,82</b>	<b>0,02</b>	<b>3,47</b>	<b>205,76</b>	<b>123,98</b>	<b>14,92</b>	<b>0,78</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>58,02</b>	<b>70,73</b>	<b>226,79</b>	<b>1746,17</b>	<b>0,65</b>	<b>35,07</b>	<b>0,22</b>	<b>18,34</b>	<b>777,27</b>	<b>693,98</b>	<b>134,51</b>	<b>6,56</b>		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	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	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>10,65</b>	<b>13,37</b>	<b>59,78</b>	<b>405,12</b>	<b>0,19</b>	<b>6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,92</b>	<b>361,75</b>	<b>190,75</b>	<b>39,3</b>	<b>3,85</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"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *															70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	98	0,09	7,56	0,16	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,22	16,4	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258,07	
ИЛИ ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70													ТТК-242	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ *	130													339	2016
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	
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>680</b>	<b>16,6</b>	<b>22,3</b>	<b>113,45</b>	<b>711,42</b>	<b>0,38</b>	<b>23,06</b>	<b>0,17</b>	<b>5,73</b>	<b>80,66</b>	<b>127,22</b>	<b>60,6</b>	<b>2,48</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ	70	6,72	4,48	5,32	88,48	0,2	1,12	0,7	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290	
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *															ТТК-3141
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	

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
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431
Итого за Уплотненный полдник	500	13,09	14,69	47,71	375,55	0,39	20,72	0,7	5,31	64,1	221,46	58,79	3,4	
Итого за день		45,74	50,54	228,14	1547,89	1,03	51,58	0,95	11,96	733,31	715,83	185,69	9,73	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого за период	506,28	553,96	2430,5	16611,93	8,95	497,28	4,84	161,89	8048,44	7542,42	1867,96	96,23
Среднее значение за период	50,63	55,4	243,105	1661,19	0,9	49,73	0,48	16,19	804,84	754,24	186,8	9,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59									
Сбалансированность	1	1	4									

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

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	508	691	180	455

### 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)**