

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № 104

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

от "сентября" 2024 г.

Ланенкова С.Г. "1" сентября 2024 г.

/ Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ 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 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 1

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	425	10,59	9,02	56,82	351,29	0,23	0,77	32,93	188,15	222,4	43,6	3,23			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435.06		
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,84	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	7,37	9,33	5,88	139,07	0,03	0	37,33	129,73	88,67	10,27	1,49	ТТК-293		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439.01		
Итого за Обед	660	16,79	18,18	97,65	623,23	0,28	17,89	153,12	191,63	249,88	61,19	3,87			
Уплотненный полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	1	5,3	5,2	72,5	0,03	4,82	0	29,06	0	17,36	0,61	ТТК-34.01		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,4	11,2	6,93	162,13	0,32	0,16	536	15,2	45,36	0,96	0,37	ТТК-261.02		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	ТТК-323.03		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442.1		
Итого за Уплотненный полдник	510	16	21,43	58,67	491,7	0,53	6,98	562	93,23	134,36	52,65	2,35			
Итого за день		48,42	53,19	236,54	1621,02	1,06	28,52	748,05	669,21	707,44	163,44	9,63			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 2

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,77	4,86	25,83	166,05	0,05	0,55	23,76	134,1	120,6	25,2	0,38	54-25.1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	515	10,27	9,12	72,51	414,97	0,19	10,66	50,06	248,85	206,6	74,87	2,25		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,28	6,18	9,28	112,06	0,04	5,75	4,8	31,06	26,88	19,74	1,16	58	2021
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,67	5,66	8,9	117,19	0,06	0,22	26,25	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	660	20,67	23,43	72,42	588,27	0,36	8,41	65,72	142,72	126,66	44,46	3,05		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,76	9,66	6,44	100,69	0,04	5,8	62	106,5	103,04	15,96	1,82	ТТК-201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,68	4,25	28,43	170,56	0,05	0	15,95	10,4	35,53	6,24	0,63	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Уплотненный полдник	500	12,06	17,85	88,9	533,28	0,21	22,6	115,55	158,7	189,27	32,8	4,13		
Итого за день		48,22	54,9	241,39	1628,32	0,8	42,21	267,33	773,47	688,13	177,33	9,61		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 3

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	180	8,1	8,19	27,45	215,91	0,04	2,34	72	181,8	100,8	9	1,08	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Завтрак	435	11,47	13,33	68,33	439,29	0,15	3,34	72	204,85	125,8	16,7	1,96		

Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		
Обед														
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	50	0,75	0,08	4,33	21	0,01	2,22	0,65	17,5	20	10,83	0,67	54-28з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	2,75	5,35	11,98	106,87	0,07	6,79	105,6	24,7	57,86	18,02	0,84	54-3с	РПН 2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-344-12м	
Итого за Обед	660	13,11	20,88	63,52	494,95	0,4	45,47	360,6	230,03	257,42	68,36	6,12		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	17,16	17,2	57,3	452,64	0,1	0,2	6	344,73	22,67	3,03	0,29	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	510	19,66	18,39	95,6	629,34	0,23	14,2	36	385,73	47,67	20,03	3,24		
Итого за день		49,46	57,1	234,65	1653,58	0,85	64,27	504,6	1036,61	592,89	130,29	11,5		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 4

Возраст: 3-7 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 (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	495	11,8	12,51	67,75	431,42	0,18	16,44	66,14	376,05	187,3	43,67	1,96		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	70	8,73	10,62	10,62	172,92	0,05	0,44	15,98	67,2	100,8	44,8	1,63	ТТК-54-23м	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,19	5,46	31,2	202,54	0,18	0	16,64	13	156,87	104	3,5	54-4г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02	
Итого за Обед	670	24,91	24,36	99,76	717,94	0,42	19,94	168,22	224,6	369,17	161,76	8,89		

Уплотненный полдник													
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,2	4,6	5,72	56,8	0,02	3,49	10,62	76	32,3	0	1,2	ТТК-55
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	500	8,71	13,74	59,4	383,96	0,3	3,53	58,54	206,08	110,56	9,7	2,61	
Итого за день		50,64	55,11	234,47	1625,12	0,94	40,45	328,9	1029,93	832,63	240,33	13,64	

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 5

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	180	4,5	5,22	21,69	152,01	0,06	0,48	24,48	104,4	111,6	24,3	0,48	54-16к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	425	8,97	9,02	49,62	315,83	0,18	0,78	33,38	180,95	175,6	38,2	2,11		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,19	4,41	19,72	135,59	0,1	1,48	179,79	87,98	98,25	11,81	0,86	ТТК-110,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78	76,4	94,2	2,84	1,82	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	20,95	23,17	100,4	694,47	0,39	26,32	235,57	219,4	219,85	43,92	4,1		
Уплотненный полдник														
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	6,16	8,23	6,02	122,81	0,05	0,25	22,4	123,2	87,22	4,03	1,12	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	540	14,62	16,66	71,93	499,28	0,36	19,17	67,07	237,42	144,55	26,98	2		
Итого за день		49,58	53,41	245,35	1664,38	0,95	49,15	336,02	833,97	640,8	115,1	8,39		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 6

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,12	9	10,68	148,2	0,12	1,2	48	140,4	175,2	49,2	2,4	ТТК-189,03	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	505	10,59	11,34	50,26	346,98	0,26	11,5	54,9	219,15	249,2	101,1	4,21		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		
Обед														
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	1	3,83	4,77	47,33	0,02	2,91	8,85	63,33	26,92	0	1	ТТК-55	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	6,31	4,97	16,88	137,84	0,03	0	9,36	5,42	15,5	7	0,32	ТТК-60,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	4,43	6,01	6,42	112,75	0,04	0,08	22	43	91,2	0,35	0,85	ТТК-325,09	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	680	19,69	20,05	104,21	681,24	0,32	4,79	56,16	148,53	224,29	42,95	3,5		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,75	8,05	4,55	125,65	0,08	0,04	420	96,88	147,21	10,36	3,64	ТТК-320,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Уплотненный полдник	500	15,29	19,63	75,79	541,36	0,25	23,38	470,63	173,58	273,91	43,13	5,72		
Итого за день		50,79	55,52	237,46	1659,58	0,9	40,93	617,69	757,26	909,4	212,38	13,61		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 7

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017

Итого за Завтрак	495	11,3	12,71	69,45	440,62	0,21	11,44	96,14	358,05	175,3	39,67	4,16		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,25	0,69	2,55	17,35	0,03	2,4	15	15	12	9	0,25	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,13	1,4	87,48	24,3	72,36	26,1	1,33	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,04	9,24	11,98	163,21	0,06	0,04	31,92	28,55	113,88	12,77	0,31	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02	
Итого за Обед	670	19,06	19,37	87,89	602,64	0,52	18,25	540,95	202,49	317,02	88,59	5,33		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	200	11,6	15	25,6	283,8	0,1			47,5	52,6	6,5	0,56	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,62	18,01	69,63	491,26	0,23	23,24	5,2	81,6	95,4	25,01	2,04		
Итого за день		50,2	54,59	234,53	1626,32	1	53,47	678,29	865,34	753,32	178,47	11,71		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 8

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	180	7,49	7,98	33,57	239,35	0,19	2,41	0	129,04	0	50,26	1,12	203	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	505	9,96	9,02	66,55	390,73	0,28	18,41	0	182,79	33	68,26	1,76		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,74	7,17	7,38	135,79	0,09	8,16	110,5	85,97	170,25	36,34	2,17	ТТК-106	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	11,5	15,53	24,38	283,23	0,13	6,67	13	28	253,33	48	4	ТТК-258,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08	
Итого за Обед	680	22,83	25,87	86,13	683,36	0,42	22,67	124,07	155,74	468,14	104,35	7,75		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	50	0,69	2,01	3,36	34,2	0	0,25		15,65	21,4	10,95	0,37	ТТК-42,01	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	22	186,22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Уплотненный полдник	530	10,44	15,87	73,29	477,72	0,34	0,25	50	165,55	135,8	21,45	1,9		
Итого за день		48,27	55,32	249,37	1706,61	1,06	44,21	174,07	700,28	737,74	200,06	11,59		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 9

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	20	122,8	47,44	1,01	1,2	ТТК-112	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	515	8,9	7,49	48,8	302,52	0,26	15,83	46,3	264,55	122,44	19,68	2,47		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,3	6,72	4,81	97,01	0,03	9,71	99,3	35,41	54,78	15,13	0,82	ТТК-54-1с	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	10,5	10,3	23,8	229,9	0	0	0	6,01	54,92	7,97	0	ТТК-318	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13ун	
Итого за Обед	680	23,49	25,52	102,67	736,19	0,28	11,92	178,25	102,72	210,27	79,62	2,58		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	7,47	7,82	18,2	173,02	0,02	0,88	122,5	30,63	158,08	0,44	1,05	ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,31	16,41	75,59	507,91	0,27	23,92	179,13	119,43	275,68	37,71	3,57		
Итого за день		51,92	53,92	234,26	1636,62	0,88	52,93	439,68	702,7	770,39	162,21	8,8		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 10

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	405	12,68	11,07	67,02	419,19	0,26	1,08	41,6	282,35	293,4	46,3	2,51		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ	200	11,81	17,23	29,49	320,3	0,16	4,08	14,58	10,8	117	50,4	1,04	ТТК-54-26м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	650	20,02	27,06	78,77	638,91	0,34	17,1	120,18	161,22	221	70,83	4,1		
Уплотненный полдник														
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/15	7,45	9,6	30,75	239,15	0,02	0,15	6,63	119,33	70,93	12,56	0,07	ТТК-222	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4,5		4	3	4		ТТК-412	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	510	11,65	13,67	66,93	440,26	0,16	14,72	62,63	241,08	134,93	29,23	2,81		
Итого за день		49,39	56,36	236,12	1653,16	0,78	35,78	224,41	880,85	750,13	152,36	9,6		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 11

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,39	5,22	23,94	168,57	0,14	0,45	21,51	100,8	157,5	70,2	2,12	54-20к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	505	8,96	6,25	57,72	323,46	0,23	15,49	21,81	153,55	188,5	87,2	3,29		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,25	0,69	2,55	17,35	0,03	2,4	15	15	12	9	0,25	ТТК-22,08	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,19	4,41	19,72	135,59	0,1	1,48	179,79	87,98	98,25	11,81	0,86	ТТК-110,01	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	6,5	10,7	15,3	183,5	0,07	2,45	310	23,6	62,7	8,4	0,14	ТТК-259	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	17,8	21,98	100,88	672,98	0,51	24,14	911,34	266,82	300,33	73,13	4,05		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	11,63	18,25	25,13	311,25	0,08	2,36	147	20	234	108	2,02	ТТК-54-12м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13ун	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Уплотненный полдник	520	17,03	22,59	70,35	552,19	0,24	8,08	219	81	307,2	141,6	3,89		
Итого за день		49,01	55,32	236,51	1640,43	1,02	48,25	1188,15	724,57	961,63	327,13	11,41		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 12

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	495	11,7	12,51	67,15	431,62	0,28	16,44	66,14	377,05	181,3	41,67	1,96		

Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02	
Итого за Обед	670	19,29	19,14	91,86	587,8	0,42	32,95	261,6	539,17	214,5	42,84	5,9		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7э	РПН 2022
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	12,4	16,2	207,08	0,02	2,29	114	25,14	26,29	0,02	0,57	ТТК-308,05	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1	
Итого за Уплотненный полдник	500	12,75	19,44	59,93	465,44	0,19	29,09	236	93,74	77,69	26,82	1,98		
Итого за день		48,78	55,65	242,34	1639,66	0,91	81,36	563,74	1206,16	574,29	117,33	10,02		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 13

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША "ЯНТАРНАЯ"	180	4,92	9,24	27	210,84	0,14	1,44	57,6	92,16	145,44	40,32	0,01	ТТК-187	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	425	8,44	11,73	60,58	381,67	0,3	1,74	66,1	166,11	198,64	52,22	1,52		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	180	5,06	4,81	9,27	101,02	0	0	9,36	1,8	1,8	1,8	0	ТТК-60,04	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	6,16	8,23	6,02	122,81	0,05	0,25	22,4	123,2	87,22	4,03	1,12	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
Итого за Обед	650	17,05	20,91	75,75	560,48	0,28	22,99	82,39	208	199,52	35,8	3,29		

Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	17,16	17,2	57,3	452,64	0,1	0,2	6	344,73	22,67	3,03	0,29	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	4,5		4	3	4		ТТК-412	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	510	18,76	18,19	91,5	607,54	0,22	14,7	36	375,73	36,67	16,03	2,84		
Итого за день		49,47	55,33	235,03	1639,69	0,87	40,69	220,49	965,84	596,83	129,25	7,83		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 14

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	180	5,94	7,76	40,16	253,8	0,07	5,15	45,36	128,79	154,35	39,65	0,74	120	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	415	14,83	16,54	78,29	521,35	0,23	5,83	88,93	387,54	339,35	59,92	1,75		

Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		

Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,57	6,91	11,96	128,13	0,06	5,01	98,4	20,65	73,14	21,07	1,03	54-3с	РПН 2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	7,37	9,33	5,88	139,07	0,03	0	37,33	129,73	88,67	10,27	1,49	ТТК-293	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	680	20,17	25,66	70,65	596,34	0,35	9,03	161,73	227,57	267,61	77,74	4,64		

Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	22	186,22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	530	7,7	9,84	75,9	424,65	0,29	14,1	60	138,8	94	48,1	1,34		
Итого за день		47,92	56,54	232,4	1634,14	0,91	29,5	346,66	977,11	866,56	210,96	7,91		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 15

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Завтрак	435	9,59	10,35	70,57	414,36	0,22	0,51	24,33	133,65	181,4	36,4	3,01		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,28	6,18	9,28	112,06	0,04	5,75	4,8	31,06	26,88	19,74	1,16	58	2021
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	70	8,73	10,62	10,62	172,92	0,05	0,44	15,98	67,2	100,8	44,8	1,63	ТТК-54-23м	
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	130	2,38	3,61	17,61	112,45	0,05	1,52	1	63,16	49,8	23,71	0,69	ТТК-426,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	660	19,52	24,66	75,31	606,28	0,32	11,43	21,78	200,54	197,48	111,17	4,56		
Уплотненный полдник														
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И ВАРЕНЬЕМ	160/15	7,25	8,32	34	239,88	0,01	1	17,13	77,28	77,93	12,96	0,11	ТТК-222	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	385	2017
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	500	14,82	14,46	63,28	445,76	0,21	13,6	87,13	347,03	268,93	49,96	2,95		
Итого за день		48,97	54,03	232,56	1621,2	0,77	28,42	133,24	877,42	748,61	203,53	10,7		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 16

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,12	9	10,68	148,2	0,12	1,2	48	140,4	175,2	49,2	2,4	ТТК-189,03	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	435	10,67	13,41	51,36	369,17	0,28	1,31	75,9	250,35	240,4	58,87	3,97		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	1	3,83	4,77	47,33	0,02	2,91	8,85	63,33	26,92	0	1	ТТК-55	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,85	3,4	21	138,34	0,15	1,4	87,48	27,92	86,06	31,3	1,65	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	8,26	7,7	10,5	169,54	0	7	14	58,8	127,4	28	0,14	ТТК-3 141	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	1,72	7,7	13,31	129,42	0,01	0	69,55	18,2	13,87	3,47	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
Итого за Обед	680	20,75	23,55	99,67	709,17	0,36	16,71	179,88	199,05	279,85	71,27	3,52		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,75	8,05	4,55	125,65	0,08	0,04	420	96,88	147,21	10,36	3,64	ТТК-320,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
Итого за Уплотненный полдник	500	15,42	15,04	62,48	447,66	0,33	18,28	440,63	171,88	264,21	54,23	5,8		
Итого за день		51,88	56,56	236,91	1680,8	0,99	39,18	696,41	817,48	885,26	190,37	13,47		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 17

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	415	13,3	14,27	68,19	455,02	0,25	1,44	61,03	354,15	234,5	43,67	3,01		

Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,3	6,72	4,81	97,01	0,03	9,71	99,3	35,41	54,78	15,13	0,82	ТТК-54-1с	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	70	9,59	8,33	16,38	178,85	0	0,12	0	11,98	0	19,54	0,23	ТТК-100,01	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	680	20,07	23,56	82,39	623,44	0,33	40,34	294,3	165,54	169,44	65,63	4,28		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	60	0,82	2,41	4,03	41,03	0	0,3		18,78	25,68	13,14	0,44	ТТК-42	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	22	186,22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	610	10,27	12,47	78,96	470,75	0,36	10,3	50	173,38	153,08	62,94	2,33		
Итого за день		48,86	54,8	237,1	1641,01	0,98	52,62	441,33	916,27	722,62	197,44	9,8		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 18

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	180	4,5	5,22	21,69	152,01	0,06	0,48	24,48	104,4	111,6	24,3	0,48	54-16к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Завтрак	430	9	11,21	54,29	354,21	0,17	0,78	31,38	175,7	172,6	36,9	1,84		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		

Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,84	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с	РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	70	6,68	12,08	6,49	161,42	0,04	1,4	266	26,6	59,5	3,22	1,05	ТТК-256,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02	
Итого за Обед	680	17,95	24,27	77,39	600,03	0,37	15,41	391,84	114,61	206,64	70,74	4,61		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И ВАРЕНЬЕМ	170/20	16,9	15,5	61,63	453,62	0,09	1,33	20	288,67	32	3,56	0,35	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	510	18,94	16,35	97,03	614,18	0,28	19,73	30	348,59	49	20,76	0,87		
Итого за день		51,11	56,33	235,91	1658,42	0,89	37,18	489,22	854,9	590,24	153,6	7,5		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 19

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	495	13,01	12,44	68,28	440,62	0,23	11,15	102,71	374,25	284,2	45,97	3,76		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,76	9,66	6,44	100,69	0,04	5,8	62	106,5	103,04	15,96	1,82	ТТК-201	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	

Итого за Обед	650	16,11	22,91	71,51	528,29	0,31	25,85	251,23	289,22	278,94	72,51	5,51		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78	76,4	94,2	2,84	1,82	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,2	15,52	79,31	513,98	0,21	27,42	55,78	112,2	137,1	18,04	3,19		
Итого за день		48,36	55,43	242,5	1637,69	0,77	67,3	409,72	971,87	801,04	142,52	12,64		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 20

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	180	7,49	7,98	33,57	239,35	0,19	2,41	0	129,04	0	50,26	1,12	203	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	505	9,96	9,02	66,55	390,73	0,28	18,41	0	182,79	33	68,26	1,76		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,74	7,17	7,38	135,79	0,09	8,16	110,5	85,97	170,25	36,34	2,17	ТТК-106	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	19,68	24,69	91,44	681,27	0,38	39,91	191,8	218,25	349,72	73,78	5,9		
Уплотненный полдник														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,26	3,18	8,49	67,62	0	0,6	0	0	0,12	0,3	0,01	ТТК-51,08	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,04	9,24	11,98	163,21	0,06	0,04	31,92	28,55	113,88	12,77	0,31	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Уплотненный полдник	500	13,85	18,42	78,3	534,34	0,31	13,05	440,07	160,79	254,58	49,99	3,21		
Итого за день		48,71	56,63	243,85	1698,14	1,01	71,91	667,87	785,03	802,9	217,23	11,05		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	49,26	54,74	238,48	1638,48
Среднее. Неделя: 2	Все	50,11	55,14	238,35	1656,46
Среднее. Неделя: 3	Все	48,83	55,37	235,77	1635,02
Среднее. Неделя: 4	Все	49,78	55,95	239,25	1663,21

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период		989,96	1106,04	4759,25	32965,89	18,34	948,33	9475,87	17346,27	14932,85	3621,33	210,41
Среднее значение за период		49,5	55,3	237,96	1648,29	0,92	47,42	473,79	867,31	746,64	181,07	10,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	30	58								
Сбалансированность		1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	514	670	180	464

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

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)