

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 202 г.

/

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ 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 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст: 1-3 года

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	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	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	350	8,98	7,78	48,29	299,49	0,2	0,63	27,55	155,4	186,8	36,67	2,73				
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06			
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293			
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	13,63	97,4	0	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,48	ТТК-334			
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	590	14,62	15,76	75,55	504,36	0,22	16,62	117,2	172,52	222,89	55,95	3,52				
Уплотненный полдник																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01			
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,3	8,4	5,2	121,6	0,24	0,12	402	11,4	34,02	0,72	0,28	ТТК-261,02			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО- ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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			
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 Уплотненный полдник	410	11,89	15,63	43,87	363,71	0,35	5,13	424	64,2	111,22	42,36	1,59				
Итого за день		39,69	42,97	187,21	1296,56	0,79	24,78	568,75	555,62	604,91	139,98	7,99				

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)													День: 2				Возраст: 1-3 года				Сборник рецептов					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры													
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																										
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	138,38	0,04	0,46	19,8	111,75	100,5	21	0,32	54-25,1к	РПН 2022												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907													
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	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	430	8,6	7,85	59,12	343,13	0,12	10,56	46,04	217,25	184,9	69,87	1,77														
Завтрак II																										
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022												
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15														
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021												
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021												
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,58	4,85	7,63	100,45	0,05	0,19	22,5	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282													
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	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 БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437													
Итого за Обед	590	16,17	17,67	66,69	494,97	0,35	17,06	53,75	108,62	126,78	60,94	2,93														
Уплотненный полдник																										
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01													
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	86,31	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,96	3,59	24,05	144,32	0,04	0	13,49	8,8	30,07	5,28	0,54	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	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 Уплотненный полдник	410	9,9	14,12	64,97	399,89	0,14	17,71	90,63	129,03	152,82	26,8	3,17														
Итого за день		39,02	43,39	197,08	1314,49	0,64	45,78	220,42	640,9	602,5	178,61	8,02														
Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)																		День: 3				Возраст: 1-3 года				Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры													
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe														
Завтрак																										
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190													
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 ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	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	350	8,56	8,15	57,78	338,84	0,17	2,75	61,6	170,5	99,2	13,5	1,71														
Завтрак II																										
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022												
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15														

Обед													
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	40	0,6	0,07	3,47	16,8	0,01	1,78	0,52	14	16	8,67	0,53	РПН 2022
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,46	4,58	10	90,88	0,06	5,96	90	21,55	50,15	15,05	0,73	РПН 2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	3,86	8,28	4,86	109,4	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-283
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	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-54-13хн
Итого за Обед	590	11,76	17,96	58,26	441,97	0,36	38,83	315,82	201,42	223,45	60,24	5,33	
Уплотненный полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,01	15	0	34	23	13	0	ТТК-688
Итого за Уплотненный полдник	415	14,63	12,32	59,12	405,82	0,09	20,38	3,03	213,4	255,43	45,34	1,91	
Итого за день		39,3	42,18	181,16	1261,63	0,68	63,01	410,45	765,32	713,08	140,08	9,1	

Возраст: 1-3 года															
Рацион: Ясли 1-3 года (сезон весна-лето)	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 КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	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	420	9,28	10,83	55,23	358,51	0,14	11,21	89,45	309,75	156,25	35,17	3,66		
Завтрак II															
	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
	Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		

Обед													
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	60	7,48	9,1	9,1	148,22	0,04	0,38	13,7	57,6	86,4	38,4	1,4	ТТК-54-23м
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394
Итого за Обед	580	16,91	19,31	62,76	492,65	0,2	16,68	147,7	195,03	231,6	66,37	5,11	
Уплотненный полдник													
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	400	7,01	8,3	50,01	302,91	0,27	0,04	43,13	118,53	71,17	9,11	1,32	
Итого за день		37,4	42,24	187,5	1283,07	0,63	30,33	280,28	786,81	543,02	115,65	10,24	

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
						В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ ПЕЧЕНЬЕ Итого за Завтрак	150	3,75	4,35	18,08	128,68	0,05	0,4	20,4	87	93	20,25	0,4	54-16к	РПН 2022	
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022	
	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
	350	7,63	7,78	42,29	269,94	0,16	0,64	27,92	149,4	147,8	32,17	1,79			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ Итого за Обед	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01		
	150/10	2,68	2,86	12,86	65,74	0,06	2,25	135	73,82	24,05	5,95	0,32	ТТК-110		
	160	8,78	10,66	24,91	230,76	0,06	11,99	45,11	61,2	74,56	2,4	1,42	ТТК-306		
	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
	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		
	580	15,5	17,99	76,71	508,81	0,29	22,85	180,11	181,59	118,61	30,92	2,96			
Уплотненный полдник															
КНЕЛИ РЫБНЫЕ КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ МАНДАРИН Итого за Уплотненный полдник Итого за день	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287		
	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	ТТК-133		
	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
	470	11,86	13,75	57,86	405,54	0,26	18,72	57,53	199,63	127,03	25,48	1,43			
		39,34	43,27	183,16	1260,79	0,74	42,66	295,56	716,62	531,44	109,57	6,33			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст: 1-3 года

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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	40	117	146	41	2	ТТК-189,03		
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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	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	430	8,98	9,47	44,76	301,72	0,23	11,24	45,52	181,6	210,8	90,92	3,57			
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			

Обед													
Икра овощная	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55
Суп-бульон "Детский" с вермишелью и яйцом	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04
Фрикадельки из индейки с соусом	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	ТТК-325,09
Молоочным													
Рис отварной	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36	54-6г
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
Минералами													
Батон нарезной обогащенный	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
Витаминами													
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	580	14,91	16,67	79,29	531,78	0,21	4,2	47,23	121,29	174,74	30,4	2,7	
Уплотненный полдник													
Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01
Суфле из печени	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01
Картофельное пюре	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
Минералами													
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 Уплотненный полдник	410	11,71	12,96	53,37	377,39	0,21	19,71	401,45	145,44	221,58	34,91	4,68	
Итого за день		39,95	42,85	183,42	1285,89	0,71	36,2	524,2	628,33	742,12	177,23	11,1	

Возраст: 1-3 года

День: 7

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		B1	C	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	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	420	9,28	10,83	55,23	358,51	0,14	11,21	89,45	309,75	156,25	35,17	3,66			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	139,9	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	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		
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	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394		
Итого за Обед	580	15,53	15,95	70,47	487,71	0,41	17,71	448,26	168,25	270,58	70,73	4,66			
Уплотненный полдник															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-33	РПН 2022	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	160	9,28	12	20,48	227,04	0,08			38	42,08	5,2	0,45	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
Итого за Уплотненный полдник	400	11,39	12,32	45,26	337,36	0,16	10,04	53,47	51,7	67,35	20,6	1,57			
Итого за день		40,4	42,9	190,46	1312,58	0,73	41,36	591,18	693,2	578,18	131,5	10,04			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 8

Возраст: 1-3 года

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	6,16	26,43	180	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208	2021	
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
ПЕЧЕНЬЕ															
Итого за Завтрак	350	8,19	8,79	55,68	331,9	0,2	1,18	2	119,1	26	34,42	2,27			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,53	1,8	3,07	30,4	0,01	1,52	0,45	12,67	14,67	7,33	0,47	54-133	РПН 2022	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106		
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	226,58	0,11	5,33	10,4	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08		
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 КЛУКВЫ	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	580	17,97	21,26	68,21	548,25	0,33	18,68	114,6	132,27	378,42	87,82	6,32			
Уплотненный полдник															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	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	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	500	8,09	8,51	57,39	338,63	0,3	15	42,86	162,43	110,37	20,31	1,2			
Итого за день		38,6	42,31	187,58	1295,28	0,86	35,31	189,46	599,8	652,79	163,55	9,94			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст: 1-3 года

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 (пер. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1	ТТК-112	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	7,34	6,44	37,11	239,75	0,19	15,7	42,91	234,83	112,93	18,71	1,85		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		

Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	7,3	16,5	158,5	0	0,5	10	21,15	64,22	9,4	0,6
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
МИНЕРАЛАМИ												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
ВИТАМИНАМИ												
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54
Итого за Обед	590	16,98	20,32	79,59	571,14	0,23	10,13	107,04	94,54	198,68	55,29	2,91
Уплотненный полдник												
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	6,4	6,7	15,6	148,3	0,02	0,75	105	26,25	135,5	0,38	0,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
МИНЕРАЛАМИ												
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36
Итого за Уплотненный полдник	410	11,42	12,94	59,49	400,53	0,18	18,63	146,45	88,65	232,7	32,71	2,64
Итого за день		40,09	43,45	182,19	1286,42	0,66	45,51	326,4	598,02	679,31	127,71	7,55

День: 10

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

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	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022	
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ВИТАМИНАМИ															
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	0,05	ТТК-433,08		
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 Завтрак	350	10,03	8,39	63,78	371,38	0,26	0,93	35,47	241,6	243,2	37,95	2,04			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01		
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,97	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый	110	4,28	6,27	18,17	148,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	ТТК-133		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ															
БАТОН НАРЕЗной ОБОГАЩЕНный	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ВИТАМИНАМИ															
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	580	19,27	21,22	71,78	554,64	0,26	11,98	214,62	208,82	158,24	38,02	3,93			
Уплотненный полдник															
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2	ТТК-219		
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		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	410	4,59	8,6	28,85	237,16	0,1	14,05	40	177,6	202,7	16,9	2,4			
Итого за день		38,09	42,01	183,91	1292,18	0,64	29,36	290,09	791,52	688,14	97,87	8,52			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)				День: 11				Возраст: 1-3 года						
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	Мg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	350	8,17	6,97	49,84	0,21	0,41	20,17	104,8	155,65	65,7	3,11			
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/10	2,68	2,86	12,86	0,06	2,25	135	73,82	24,05	5,95	0,32	ТТК-110		
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	5,57	9,17	13,11	0,06	2,1	265,71	20,23	53,74	7,2	0,12	ТТК-259		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
Итого за Обед	590	13,75	17,34	78,35	0,38	24,25	748,71	223,18	199,06	54,39	3,09			
Уплотненный полдник														
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	9,3	14,6	20,1	0,06	1,89	117,6	16	187,2	86,4	1,62	ТТК-54-12м		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1		15		34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	460	11,66	14,97	52,08	0,12	20,94	117,6	57,2	220,3	106,8	1,72			
Итого за день		37,93	43,03	186,57	0,74	46,05	916,48	571,18	713,01	247,89	8,07			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)				День: 12				Возраст: 1-3 года							Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,85	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
Итого за Завтрак	420	10,38	10,93	66,43	407,51	0,15	11,21	59,45	301,75	173,25	68,17	2,06			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			

Обед													
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-108
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,07	5,53	12,33	127,4	0,08	0,17	0	281,2	18,28	2,58	0,22	ТТК-280,01
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИНЕРАЛАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
ВИТАМИНАМИ													
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394
Итого за Обед	580	15,6	18	68,9	501,29	0,34	28,38	220	466,24	158,68	38,05	4,98	
Уплотненный полдник													
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3з
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С	160	6,14	9,92	12,96	165,66	0,02	1,83	91,2	20,11	21,03	0,02	0,46	ТТК-308,05
КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИНЕРАЛАМИ													
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 Уплотненный полдник	400	8,89	10,32	42,06	296,54	0,12	13,63	144,4	41,91	51,7	19,02	1,28	
Итого за день		39,07	43,05	196,89	1334,34	0,63	55,62	423,85	973,4	467,63	130,24	8,47	

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 13 Возраст: 1-3 года

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 "ЯНТАРНАЯ"	150	4,1	7,7	22,5	175,7	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	0,01	ТТК-187		
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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	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	350	7,03	9,82	52,36	325,97	0,27	1,44	55,12	136,6	165,2	43,52	1,28			
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268		2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04		
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ВИТАМИНАМИ															
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	580	14,72	16,71	69	486,06	0,27	14,99	53,45	162,12	160,46	38,17	2,59			
Уплотненный полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	415	13,9	12,22	54,2	385,33	0,17	16,82	3,3	206,3	244,03	39,74	2,21			
Итого за день		40	42,5	181,56	1272,36	0,77	34,3	141,87	685,02	704,69	142,43	6,23			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 14

Возраст: 1-3 года

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 (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	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	430	13,31	13,26	53,43	389,11	0,13	12,56	129,84	395,4	249	31,37	3,42			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53,01		
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,28	6,14	9,98	112,13	0,05	4,18	82,8	17,5	65,43	18,1	0,92	54-3с	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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		
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	590	16,82	20,01	62,12	473,13	0,27	6,92	136,8	186,26	246,07	58,93	4,15			
Уплотненный полдник															
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	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		
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 Уплотненный полдник	400	6,83	8,22	59,91	341,06	0,27	5,4	42,86	126,63	74,77	6,41	0,84			
Итого за день		41,31	45,24	181,76	1279,8	0,7	25,33	339,5	894,29	707,84	117,71	8,56			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 15

Возраст: 1-3 года

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	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022	
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	350	7,94	6,97	53,97	310,94	0,19	0,42	22,27	113,8	156,4	31,95	2,69			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			

Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	160	9,3	10,6	25,2	233,4	0,1	9,04	208	25,6	154,4	74,4	1,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
МИНЕРАЛАМИ												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
ВИТАМИНАМИ												
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
Итого за Обед	580	17,32	19,72	70,28	531,99	0,32	17,17	212,8	88,51	201,28	111,93	3,76
Уплотненный полдник												
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
ВИТАМИНАМИ												
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
Итого за Уплотненный полдник	480	9,52	11,82	39,25	325,11	0,2	0,89	89,67	296,53	251,03	21,34	2,07
Итого за день		38,98	42,31	183	1297,04	0,73	20,88	324,74	662,34	692,71	170,22	8,67

День: 16

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 1-3 года

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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С САХАРОМ ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ Итого за Завтрак	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	40	117	146	41	2	ТТК-189,03		
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
	350	6,99	8,81	44,44	285,22	0,24	1,03	41,84	135,2	159,6	46,2	3,23			
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			
Обед															
ИКРА ОВОЩНАЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ Итого за Обед	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55		
	150/5	4,46	2,78	14,96	103,01	0,12	1,17	72,9	22,06	67,15	24,35	1,27	ТТК-119		
	60	7,08	6,6	9	145,32	0	6	12	50,4	109,2	24	0,12	ТТК-3 141		
	110	1,46	6,51	11,26	109,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332		
	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437			
585	16,4	19,77	73,97	553,26	0,28	12,56	159,83	165,66	217,02	60,66	2,79				
Уплотненный полдник															
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Итого за Уплотненный полдник Итого за день	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01		
	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01		
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
470	12,52	11,46	55,79	379,41	0,26	21,11	407,45	143,84	218,78	49,41	6,54				
	40,26	43,79	180,2	1292,89	0,84	35,75	639,12	624,7	730,4	177,27	12,71				

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 17

Возраст: 1-3 года

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)	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БАНАН СВЕЖИЙ Итого за Завтрак	150 10/10 150 100 420	5,1 2,88 1,65 1,5 11,13	4,35 3,23 2,85 0,5 10,93	24,08 3,95 16,73 21 65,76	156,23 56,58 99 96 407,81	0,09 0,04 0,02 0,04 0,19	0,39 0,07 0,75 10 53,53	20,03 26 7,5 0 11,21	93 93,5 112,5 8 307	132 50 6,75 28 216,75	24,75 3,67 5,25 42 75,67	1,34 0,27 0,38 0,6 2,59	54-23к ТТК-907 ТТК-432,08 338 2,59	РПН 2022		
	Завтрак II															
	РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% Итого за Завтрак II	150 150	4,35 4,35	3,75 3,75	6,3 6,3	76,5 76,5	0,03 0,03	0,45 0,45	30 30	186 186	138 138	21 21	0,15 0,15	268	2022	
		Обед														
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ Итого за Обед	40 150/10 60 110 40 20 180 610	0,4 4,05 7,23 1,47 2,73 1,1 0,11 17,09	2,08 5,98 6,77 4,18 0,33 0,59 0,05 19,98	1,8 4,02 6,98 8,87 18,07 7,9 22,5 70,14	27,52 86,2 117,79 80,08 86,2 41,5 90,84 530,13	0 0,02 0,05 0,1 0,1 0,08 0 0,35	6,8 8,1 0,54 15,5 0 0 3,69 34,63	24 83,55 34,29 132 0 0 9 282,84	17,6 29,8 25,75 63,07 7,2 11 3,42 157,84	15,6 50,13 39,47 68 14,8 0 0 188	0,8 13,15 4,5 15,8 7,6 0 0 45,54	0,52 0,74 1,03 1,6 0,2 0,35 0,14 4,58	ТТК-23,01 ТТК-54-1с ТТК-320 ТТК-338,1 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-437		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Итого за Уплотненный полдник Итого за день		180 20 20 180 400	4,27 1,37 1,1 0,45 7,19 39,76	7,46 0,17 0,59 0,09 8,31 42,97	18,86 9,03 7,9 13,5 49,29 191,49	159,62 43,1 41,5 56,61 300,83 1315,27	0,14 0,05 0,08 0,03 0,3 0,87	0 0 0 0 0 46,29	42,86 0 0 0 0 409,23	99,43 3,6 11 14,4 128,43 779,27	56,57 7,4 0 23,4 87,37 630,12	1,71 3,8 0 1,8 7,31 149,52	0,21 0,1 0,35 0,54 1,2 8,52	ТТК-217,02 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-401		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 18

Возраст: 1-3 года

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 "ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	0,05	0,4	20,4	87	93	20,25	0,4	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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	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	350	7,63	7,78	42,29	269,94	0,16	0,64	27,92	149,4	147,8	32,17	1,79			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			

Обед													
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60	5,72	10,36	5,56	138,36	0,03	1,2	228	22,8	51	2,76	0,9	ТТК-256,01
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394
Итого за Обед	590	14,61	20,56	62,46	493,5	0,28	13,37	335,2	97,15	172,15	57	4,05	
Уплотненный полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-888
Итого за Уплотненный полдник	415	13,76	12,19	57,98	399,59	0,18	19,84	12,03	214,33	236,83	41,72	1,7	
Итого за день		40,2	44,33	182,23	1292,03	0,64	36,25	375,15	624,38	640,78	135,89	7,69	

Возраст: 1-3 года																
Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)	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	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	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	430	10,91	10,78	55,3	365,11	0,15	11	95,79	331,65	253,5	41,12	3,33			
Завтрак II																
	КЕФИР М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268		2022
	Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,2	0,55	2,04	13,88	0,02	1,92	12	12	9,6	7,2	0,2	ТТК-22,08
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	86,31	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	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-54-13уч
Итого за Обед	580	13,72	17,29	65,24	444,71	0,29	22,16	233,59	252,69	250,42	61,71	4,79	
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	160	8,78	10,66	24,91	230,76	0,06	11,99	45,11	61,2	74,56	2,4	1,42	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
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	88,64	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08
Итого за Уплотненный полдник	400	10,53	11,85	60,67	391,44	0,12	21,53	45,11	80,94	108,59	14,64	2,25	
Итого за день		39,51	43,67	187,21	1276,26	0,62	55,74	404,49	845,28	747,51	138,47	10,52	

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 20

Возраст: 1-3 года

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ Итого за Завтрак	150	5,43	6,16	26,43	180	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208		2021
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
	350	7,24	7,48	61,33	338,91	0,24	1,18	1,6	116,5	15,2	32,42	2,15			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268		2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23		РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	3,86	8,28	4,86	109,4	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-283		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	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		
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	590	14,69	19,7	56,41	474,96	0,39	48,34	261,05	241,78	317,75	67,72	6,21			
Уплотненный полдник															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	139,9	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	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	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	15	34	23	13	0	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	470	11,41	12,68	56,81	386,95	0,23	25,54	371,36	169,07	236,01	54,18	2,5			
Итого за день		37,69	43,61	180,85	1277,32	0,89	75,51	664,01	713,35	706,96	175,32	11,01			

Итого по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	38,95	42,81	187,22	1283,31
Среднее. Неделя: 2	Все	39,43	42,7	185,51	1294,47
Среднее. Неделя: 3	Все	39,46	43,23	185,96	1289,42
Среднее. Неделя: 4	Все	39,48	43,67	184,4	1290,75

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	786,59	862,07	3715,43	25789,77	14,51	826,02	8335,23	14149,35	13077,14	2966,71	179,28
Среднее значение за период	39,33	43,1	185,77	1289,49	0,73	41,3	416,76	707,47	653,86	148,34	8,96
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
	427	586	150	384

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)