Согласовано

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Заведующий ГБДОУ д/с №27 Калининского района Санкт-Петербурга Канатаева И.Ю.

Подписано цифровой подписью: Заведующий ГБДОУ д/с №27 Калининского района Санкт-Петербурга Канатаева И.Ю.
Дата: 2025.07.16 14:34:30 +03'00'

"___"_____202__г. _____/_____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024г. _____/ 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 весна-лето) **День:** 1 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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, ТУШЕНЫЕ 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 весна-лето) **День:** 2 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 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	
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 весна-лето) **День:** 3 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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														
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	
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-54-13хн	
Итого за Обед	**660**	13,18	22,86	70,49	510,4	0,41	46,68	359,95	226,7	258,23	66,73	6,1		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ВАРЕНЬЕМ	170/20	16,69	15,05	52,86	413,65	0,09	3,59	22	203,38	296,8	35,29	2,09	ТТК-254	
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	**510**	19,69	16,04	89,46	581,15	0,19	22,59	22	262,38	333,8	56,29	2,84		
Итого за день		49,56	56,73	235,48	1620,84	0,82	73,87	489,95	909,93	879,83	164,92	11,08		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 4 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (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	
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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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		50,14	55,31	236,17	1634,32	0,97	35,45	358,9	1011,93	820,63	236,33	15,84		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 5 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,97	3,4	13,91	71,52	0,07	2,7	162	87,86	26,12	6,1	0,32	ТТК-110	
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	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**	19,73	22,16	94,59	630,4	0,36	27,54	217,78	219,28	147,72	38,21	3,56		

Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021
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 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	
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	
Итого за Уплотненный полдник	**500**	14,7	20,45	72,23	535,15	0,3	7,17	67,07	206,6	127,55	28,19	2,31		
Итого за день		48,44	56,19	239,84	1636,18	0,86	38,37	318,23	803,03	551,67	110,6	8,16		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 6 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	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 весна-лето) **День:** 7 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (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	
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
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**	14,25	17,43	68,67	488,56	0,21	5,44	1,9	71,9	98	24,1	2,11		
Итого за день		49,83	54,01	233,57	1623,62	0,98	35,67	674,99	855,64	755,92	177,56	11,78		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 8 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208	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**	8,99	8,43	64,7	367,38	0,21	16,46	0	170,75	33	49,7	2,25		

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	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"	60	0,82	2,41	4,03	41,03	0	0,3		18,78	25,68	13,14	0,44	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	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	**540**	10,57	16,27	73,96	484,55	0,34	0,3	50	168,68	140,08	23,64	1,97		
Итого за день		47,43	55,13	248,19	1690,09	0,99	42,31	174,07	691,37	742,02	183,69	12,15		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 9 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (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	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-54-13хн	
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 ТУШЕНЫЕ	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 весна-лето) **День:** 10 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 весна-лето) **День:** 11 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,97	3,4	13,91	71,52	0,07	2,7	162	87,86	26,12	6,1	0,32	ТТК-110	
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**	16,69	21,55	95,22	615,23	0,45	27,46	878,55	262,2	235,2	64,92	3,61		
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	
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	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-54-13хн	
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**	17,86	24,25	75,6	591,41	0,24	3,28	219	68,4	284,52	134,1	3,48		
Итого за день		48,73	56,55	236,1	1621,9	0,96	46,77	1155,36	707,35	873,82	311,42	10,56		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 12 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (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	
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														
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 "СЕЛЯНСКИЙ"	50	0,69	2,01	3,36	34,2	0	0,25		15,65	21,4	10,95	0,37	ТТК-42,01	
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	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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**	19,42	20,05	85,89	602,28	0,34	18,55	105,6	495,67	189,24	50,71	4,58		
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	
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	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**	12,35	17,94	59,45	436,54	0,19	7,78	124,62	129,74	79,99	11,82	2,62		
Итого за день		48,11	55,26	238,19	1634,24	0,76	40,65	326,36	1179,66	545,33	108,2	11,54		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 13 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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, 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	
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	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**	18,3	21,07	83,36	597,3	0,31	22,99	82,39	211,62	213,22	41	3,61		

Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	16,95	16,75	48,53	412,67	0,1	2,46	8	259,45	287,47	34,76	2,03	ТТК-254	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	**510**	18,95	17,54	80,43	558,57	0,29	21,96	8	309,45	307,47	49,76	2,38		
Итого за день		50,91	54,84	231,57	1627,54	0,97	47,95	192,49	903,18	881,33	168,18	7,69		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 14 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	
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**	13,66	13,64	63,96	433,6	0,21	1,23	67,33	392,85	305,6	45,47	1,39		
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, ТУШЕНЫЕ 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	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 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**	24,24	27,13	92,84	714,47	0,5	9,03	152,37	220,2	356,88	159,21	7,62		
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		50,82	55,11	240,26	1664,52	1,04	24,9	315,7	975,05	922,08	277,98	10,53		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 15 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	11,63	13,25	31,5	291,75	0,13	11,3	260	32	193	93	2,13	ТТК-54-22м	
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**	20,04	23,68	78,58	612,66	0,35	20,77	264,8	102,18	239,88	135,66	4,37		
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		49,49	53,05	235,83	1627,58	0,8	37,76	376,26	779,06	791,01	228,02	10,51		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 16 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 РУБЛЕНЫЕ 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	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	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 весна-лето) **День:** 17 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	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 весна-лето) **День:** 18 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	6,75	10,7	18,3	196,5	0,63	3,6	308	7,92	27,2	19,04	0	ТТК-290,03	
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	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**	18,02	22,89	89,2	635,11	0,96	17,61	433,84	95,93	174,34	86,56	3,56		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ВАРЕНЬЕМ	170/20	16,69	15,05	52,86	413,65	0,09	3,59	22	203,38	296,8	35,29	2,09	ТТК-254	
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**	18,73	15,9	88,26	574,21	0,28	21,99	32	263,3	313,8	52,49	2,61		
Итого за день		50,97	54,5	238,95	1653,53	1,48	41,64	533,22	750,93	822,74	201,15	8,19		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) **День:** 19 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (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	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 весна-лето) **День:** 20 **Возраст:** 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208	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**	8,99	8,43	64,7	367,38	0,21	16,46	0	170,75	33	49,7	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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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		47,74	56,04	242	1674,79	0,94	69,96	667,87	772,99	802,9	198,67	11,54		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	**Все**	48,96	55,26	237,88	1628,14
Среднее. Неделя: 2	**Все**	49,87	54,99	237,92	1652,61
Среднее. Неделя: 3	**Все**	49,61	54,96	236,39	1635,16
Среднее. Неделя: 4	**Все**	49,56	55,47	239,49	1657,56

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	990,01	1103,4	4758,43	32867,35	18,73	894,77	9428,02	16829,23	15623,69	3764,77	216,73
Среднее значение за период	49,5	55,17	237,92	1643,37	0,94	44,74	471,4	841,46	781,18	188,24	10,84
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	513	671	180	464

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептур 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)