

**Утверждено**

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 202 з.

"01" CHM.edhes 2025 2.

/

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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

Паненкова С.Г.

Рацион: Ясли 1-3 гола 12 часов (сезон осень-зима)

Возраст: 1-3 года

День: 1

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дель. I		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж				У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ ПЕЧЕНЬЕ	140	4,76	4,06	22,47	145,81	0,08	0,36	18,69	86,8	123,2	23,1	1,25	54-23к	РПН 2022	
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	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		
Итого за Завтрак	360	8,8	7,6	47,55	294,16	0,19	0,63	26,9	154,9	182,6	36,01	2,71			
Завтрак II															
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	0,6	2	3,07	34,67	0,01	14,5	0	34,03	0	1,64	0,39	ТТК-11,02		
	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	
	180	7,73	9,03	14,64	170,72	0,1	1,8	239,79	44,4	244,8	46,8	0,23	ТТК-311,01		
	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
	605	14,07	14,28	74,41	484,59	0,32	28,66	324,99	124,53	315,55	68,94	2,19			
	Уплотненный полдник														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01		
	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293		
	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341		
	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	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		
	430	12,34	17,6	57,69	440,48	0,25	18,28	46,15	172,36	109,64	33,23	2,72			
	Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день		38,14	43,73	187,3	1288,17	0,78	50,29	398,04	637,09	702,99	143,85	7,79			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)				День: 2				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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,29	5,6	29	183,3	0,05	3,72	32,76	93,01	111,47	28,64	0,53	120	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	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0,03	0,23	3,38	5,4	2,85	0,55	54-2гн	РПН 2022	
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	395	8,18	9,02	45,53	295,89	0,09	18,07	58,99	222,19	188,72	47,51	1,35			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,65	4,45	1,5	66,45	0,05	0,48	20	26,17	105,17	9,83	0,23	ТТК-1 069,03		
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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	14,98	15,24	67,34	470,72	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15			
Уплотненный полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	180	7,72	13,28	6,69	177,21	0,08	1,54	92,77	143,5	25,93	4,02	1,06	ТТК-227		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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 Уплотненный полдник	440	12,75	14,85	63,06	437,25	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,3	2,11			
Итого за день		39,97	42,61	181,81	1275,26	0,85	42,54	243,01	697,99	571,8	143,34	6,75			
Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)				День: 3				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 ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	130	5,85	5,92	19,83	155,94	0,03	1,69	52	131,3	72,8	6,5	0,78	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022	
ВАФЛИ	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	7,77	7,16	48,76	290,6	0,17	2,73	53,94	151,71	87,65	12,64	2,12			

Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ	160	9,4	14,09	24,2	261,23	0,16	3,62	11,34	8,4	91	39,2	0,93	ТТК-54-26м		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395		
Итого за Обед	570	16,37	21,5	62,84	512,61	0,33	20,62	122,38	122,22	161,56	56,19	3,32			
Уплотненный полдник															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	6,5	8,3	23,67	195,32	0,09	0,91	4,5	175,22	0	11,48	0,06	ТТК-245		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
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		
Итого за Уплотненный полдник	455	10,27	9,72	73,09	422,58	0,24	14,51	4,5	209,57	40,6	60,68	1,46			
Итого за день		38,47	41,88	190,29	1295,79	0,8	38,84	208,82	651,5	415,81	149,11	7,04			
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	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg				Fe
День: 4															
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	140	3,5	4,06	16,87	118,23	0,05	0,37	19,04	81,2	86,8	18,9	0,37	54-16к	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 С МОЛОКОМ	160	3,04	2,32	9,04	68,8	0,02	0,42	10,64	88,8	85,6	24,8	0,86	54-23гн	РПН 2022	
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	9,82	10,01	39,66	290,61	0,14	10,86	85,68	279,5	233,4	56,37	3,7			
Завтрак II															
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСР 2024	
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17			
Обед															
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		
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,7	3,7	17,71	119,13	0,09	1,23	149,83	73,92	84,16	10,71	0,76	ТТК-110,01		
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	4,72	4,33	3,46	71,71	0	0	31,11	2,6	13,1	8,89	0,17	ТТК-316		
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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	600	15,22	15,03	70,63	479,29	0,32	10,03	226,94	143,95	181,46	47,27	3,69			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)



Уплотненный полдник														
	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
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
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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	1,59	7,1	12,29	119,46	0,01	0	64,2	16,8	12,8	3,2	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>12,24</b>	<b>14,4</b>	<b>59,83</b>	<b>417,67</b>	<b>0,2</b>	<b>9,97</b>	<b>428,2</b>	<b>124,11</b>	<b>181,88</b>	<b>28,52</b>	<b>4,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,21</b>	<b>43,69</b>	<b>177,77</b>	<b>1256,51</b>	<b>0,68</b>	<b>33,58</b>	<b>740,82</b>	<b>732,86</b>	<b>691,94</b>	<b>137,83</b>	<b>11,57</b>		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) Возраст: 1-3 года День: 5

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														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,13	3,41	13,4	100,67	0,05	0,55	17,85	113,7	91,8	14,55	0,27	54-19к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	
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	375	7,27	6,19	46,85	272,28	0,16	0,59	20,12	137,75	117	22,15	1,79		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	2,63	4,83	3,99	70,13	0,02	8,08	81,15	28,93	36,69	11,53	0,55	ТТК-54-1с	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	4,45	6,58	7,86	108,46	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-321	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	34,4	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	575	12,22	19,32	63,38	476,63	0,34	35,27	455,45	222,9	224,47	48,35	4,89		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	145	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	278,2	261,9	30,2	0,78	ТТК-54-1т	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	425	16,14	12,57	61,59	427,05	0,18	20,76	48,99	325,8	291,5	48,4	1,14		
Итого за день		39,69	41,58	177,7	1247,36	0,71	57,04	552,56	860,05	761,77	138,5	7,96		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)												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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	130	5,19	6,9	23,73	178,1	0,14	0,81	35,49	92,46	146,68	44,37	1,07	117	2022					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	160	0,24	0	5,36	22,32	0	0,93	0,3	5,52	6,8	3,68	0,62	54-3гн	РПН 2022					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017					
Итого за Завтрак	410	6,93	7,89	46,79	288,92	0,25	11,74	65,79	124,98	164,48	57,05	4,24							
Завтрак II																			
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022					
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14							
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 РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	170	8,93	11,48	25,23	240,05	0,06	12	49	65,2	77,46	2,83	1,44	ТТК-306						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	15,65	16,31	70,46	491,2	0,21	25,5	141	177,13	166,53	16,53	4,43							
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 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	120	2,56	4,16	15,84	111,52	0,1	8,16	19,04	31,2	67,2	22,4	0,82	54-11г	РПН 2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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 Уплотненный полдник	445	13,33	14,1	58,45	414,67	0,32	18,05	412,04	161,72	216,38	41,46	5,15							
Итого за день		39,97	41,8	181,3	1264,79	0,84	56,27	646,83	631,83	673,39	134,64	13,96							
Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)																			
День: 7												Возраст: 1-3 года				Сборник рецептур			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал) <th colspan="3">Витамины (мг)</th> <th colspan="4">Минеральные вещества (мг)</th> <td rowspan="2">№ рецептуры</td> <td rowspan="2">Сборник рецептур</td>	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур						
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe					
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,45	3,51	18,66	119,93	0,03	0,4	17,16	96,85	87,1	18,2	0,27	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						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,02	0,39	9,98	83,25	80,25	23,25	0,8	54-23гн	РПН 2022					
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688						
Итого за Завтрак	395	10,04	9,11	38,79	276,92	0,09	15,11	53,14	305,9	239,2	57,47	1,34							

Завтрак II														
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17		
Обед														
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	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	50	5,74	6,6	8,55	116,58	0,04	0,03	22,8	20,39	81,34	9,12	0,22	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,96	4,69	17,36	119,5	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	580	15,38	15	74,07	493,19	0,44	28,05	524,17	174,46	264,6	76,75	4,25		
Уплотненный полдник														
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	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	4,94	5,52	4,38	86,95	0	0	18	49,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,8	0,08	12,56	53,52	0,01	0,26	56	22,4	20	14,4	0,46	ТТК-54-13жн	
Итого за Уплотненный полдник	430	11,42	15,11	62,07	405,24	0,24	3	132,85	123,93	219,47	63,29	3,36		
Итого за день		39,77	43,47	182,58	1244,29	0,79	48,88	710,16	789,59	818,47	203,18	9,12		
Возраст: 1-3 года														
Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)	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		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,21	3,56	18,24	121,87	0,14	1,74	0	93,19	0	36,3	0,81	ТТК-188	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2гн	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	360	7,29	8,45	47,99	297,29	0,24	1,78	0,27	111,54	21,48	42,42	2,15		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,5	2,3	26	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3	ТТК-11,02	
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
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	590	16,63	18,66	68,34	509,49	0,36	23,84	96,9	95,88	311,35	65,83	5,74		





Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)				День: 10		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 "ДРУЖБА"	130	3,25	3,77	15,67	109,79	0,05	0,34	17,68	75,4	80,6	17,55	0,34	54-16к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,93	11,34	84,65	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-434		
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	9,09	9,25	44,26	296,98	0,19	0,95	35,25	243,4	215,6	34,15	1,16			
Завтрак II															
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСР 2024	
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17			
Обед															
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51		
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,7	3,7	17,71	119,13	0,09	1,23	149,83	73,92	84,16	10,71	0,76	ТТК-110,01		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	60	5,51	5,99	7,4	105,57	0,01	0,17	33,89	23,62	35,73	3,4	0,21	ТТК-309		
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	ТТК-142		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395		
Итого за Обед	585	14,45	17,44	67,95	486,97	0,34	16,27	339,46	150,7	165,23	33,71	2,97			
Уплотненный полдник															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	160	7,09	11,75	5,71	156,91	0,07	1,27	80,4	130,53	22,4	3,43	0,94	ТТК-227		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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 Уплотненный полдник	420	12,1	13,26	64,15	424,75	0,33	7,21	80,4	167,47	48,63	14,27	2,29			
Итого за день		38,57	44,2	184,01	1277,64	0,88	27,15	455,11	746,87	524,66	87,8	6,59			

Уплотненный полдник



Итоги по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	39,3	42,7	182,97	1272,62
Среднее. Неделя: 2	38,89	42,54	182,74	1270,61
	Все			
	Все			

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
	390,95	426,19	1828,55		7,51	440	4241,34	7260,78	6523,89	1497,32	91
Итого за период	39,1	42,62	182,86	1271,61	0,75	44	424,13	726,08	652,39	149,73	9,1
Среднее значение за период											
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	437	587	152	386

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, рецептур 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.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2024 год.

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)