

**Согласовано**

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

" \_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.

**Утверждено**

Генеральный директор ООО "Альфа-Продакт"



"01" октября 2025 г.

**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**

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

Возраст: 1-3 года

День: 1

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				
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4тн	РПН 2022	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	TTK-639		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,8</b>	<b>7,6</b>	<b>47,55</b>	<b>294,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,63</b>	<b>26,9</b>	<b>154,9</b>	<b>182,6</b>	<b>36,01</b>	<b>2,71</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>170</b>	<b>2,93</b>	<b>4,25</b>	<b>7,65</b>	<b>68,94</b>	<b>0,02</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>185,3</b>	<b>95,2</b>	<b>5,67</b>	<b>0,17</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,07	34,67	0,01	14,5	0	34,03	0	1,64	0,39	TTK-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	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	180	7,73	9,03	14,64	170,72	0,1	1,8	239,79	44,4	244,8	46,8	0,23	TTK-311,01		
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	TTK-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	TTK-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	TTK-439,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>14,07</b>	<b>14,28</b>	<b>74,41</b>	<b>484,59</b>	<b>0,32</b>	<b>28,66</b>	<b>324,99</b>	<b>124,53</b>	<b>315,55</b>	<b>68,94</b>	<b>2,19</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	TTK-34,01		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	TTK-293		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	TTK-341		
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	TTK-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
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	TTK-443,02		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>12,34</b>	<b>17,6</b>	<b>57,69</b>	<b>440,48</b>	<b>0,25</b>	<b>18,28</b>	<b>46,15</b>	<b>172,36</b>	<b>109,64</b>	<b>33,23</b>	<b>2,72</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>38,14</b>	<b>43,73</b>	<b>187,3</b>	<b>1288,17</b>	<b>0,78</b>	<b>50,29</b>	<b>398,04</b>	<b>637,09</b>	<b>702,99</b>	<b>143,85</b>	<b>7,79</b>				

## Рацион: Ясли 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	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКОЙ	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	TTK-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	12,36	0	0	TTK-988		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>8,18</b>	<b>9,02</b>	<b>45,53</b>	<b>295,89</b>	<b>0,09</b>	<b>18,07</b>	<b>58,99</b>	<b>222,19</b>	<b>188,72</b>	<b>47,51</b>	<b>1,35</b>			
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,88</b>	<b>71,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>28</b>	<b>173,6</b>	<b>128,8</b>	<b>19,6</b>	<b>0,14</b>			
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-23	РПН 2022	
БОРЦ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58		2021	
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,65	4,45	1,5	66,45	0,05	0,48	20	26,17	105,17	9,83	0,23	TTK-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	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	TTK-437		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	590	14,98	15,24	67,34	470,72	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15			
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	7,72	13,28	6,69	177,21	0,08	1,54	92,77	143,5	25,93	4,02	1,06	TTK-227		
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	TTK-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	TTK-437		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	440	12,75	14,85	63,06	437,25	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,3	2,11			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>39,97</b>	<b>42,61</b>	<b>181,81</b>	<b>1275,26</b>	<b>0,85</b>	<b>42,54</b>	<b>243,01</b>	<b>697,99</b>	<b>577,8</b>	<b>143,34</b>	<b>6,75</b>			
<b>Итого за день</b>															

## Рацион: Ясли 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	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	130	5,85	5,92	19,83	155,94	0,03	1,69	52	131,3	72,8	6,5	0,78	TTK-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	TTK-640		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,77</b>	<b>7,16</b>	<b>48,76</b>	<b>290,6</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>53,94</b>	<b>151,71</b>	<b>87,65</b>	<b>12,64</b>	<b>2,12</b>			



Уплотненный полдник										RПН 2022		
	40	0,33	0,07	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОШАМИ	120	1,59	7,1	12,29	119,46	0,01	0	64,2	16,8	12,8	3,2	TTK-320,01
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
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												TTK-332
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	TTK-904
Итого за Уплотненный полдник	440	12,24	14,4	59,83	417,67	0,2	9,97	428,2	124,11	181,88	28,52	4,01
Итого за день		40,21	43,69	177,77	1256,51	0,68	33,58	740,82	732,86	691,94	137,83	11,57

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет, экв/сут)	Ca	P	Mg		
<b>Возраст: 1-3 года</b>												RПН 2022
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	TTK-907
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42
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
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
<b>Обед</b>												2022
ВИНЕГРЕТ ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25
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
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
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
КОМПТОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54
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
<b>Уплотненный полдник</b>												
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	145	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	278,2	261,9	30,2	0,78
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
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	TTK-443,02
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: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Итого за Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	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	TTK-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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>6,93</b>	<b>7,89</b>	<b>46,79</b>	<b>288,92</b>	<b>0,25</b>	<b>11,74</b>	<b>65,79</b>	<b>124,98</b>	<b>164,48</b>	<b>57,05</b>	<b>4,24</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Итого за Завтрак</b>															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	<b>0,06</b>	<b>0,98</b>	<b>28</b>	<b>168</b>	<b>126</b>	<b>19,6</b>	<b>0,14</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	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	TTK-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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>6,93</b>	<b>7,89</b>	<b>46,79</b>	<b>288,92</b>	<b>0,25</b>	<b>11,74</b>	<b>65,79</b>	<b>124,98</b>	<b>164,48</b>	<b>57,05</b>	<b>4,24</b>			
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	TTK-106		
ГОЛУБЫЕ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170	8,93	11,48	25,23	240,05	0,06	12	49	65,2	77,46	2,83	1,44	TTK-306		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	TTK-394		
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,65</b>	<b>16,31</b>	<b>70,46</b>	<b>491,2</b>	<b>0,21</b>	<b>25,5</b>	<b>141</b>	<b>177,13</b>	<b>166,53</b>	<b>16,53</b>	<b>4,43</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
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	TTK-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	TTK-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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	TTK-907		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	0	5,58	0,15	TTK-437	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>445</b>	<b>13,33</b>	<b>14,1</b>	<b>58,45</b>	<b>414,67</b>	<b>0,32</b>	<b>18,05</b>	<b>412,04</b>	<b>161,72</b>	<b>216,38</b>	<b>41,46</b>	<b>5,15</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>395</b>	<b>39,97</b>	<b>41,8</b>	<b>181,3</b>	<b>1264,79</b>	<b>0,84</b>	<b>56,27</b>	<b>646,83</b>	<b>631,83</b>	<b>673,39</b>	<b>134,64</b>	<b>13,96</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИЛДЫКА 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	TTK-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	0	14,25	32,3	21,85	12,35	0	0	TTK-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>10,04</b>	<b>9,11</b>	<b>38,79</b>	<b>276,92</b>	<b>0,09</b>	<b>15,11</b>	<b>53,14</b>	<b>305,9</b>	<b>239,2</b>	<b>57,47</b>	<b>1,34</b>			

Возраст: 1-3 года

День: 7

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

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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>170</b>	<b>2,93</b>	<b>4,25</b>	<b>7,65</b>	<b>68,94</b>	<b>0,02</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>185,3</b>	<b>95,2</b>	<b>5,67</b>	<b>0,17</b>		
<b>Обед</b>														
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	TTK-119	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,74	6,6	8,55	116,58	0,04	0,03	22,8	20,39	81,34	9,12	0,22	TTK-161	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	1,96	4,69	17,36	119,5	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75	TTK-426,02	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,38</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,54</b>	<b>79,38</b>	<b>0,02</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>TTK-907</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52	TTK-53,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,94	5,52	4,38	86,95	0	0	18	49,2	163,7	34,8	1,58	TTK-277,2	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	1,46	6,51	11,26	109,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0	TTK-332	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>430</b>	<b>11,42</b>	<b>15,11</b>	<b>62,07</b>	<b>405,24</b>	<b>0,24</b>	<b>3</b>	<b>132,85</b>	<b>123,93</b>	<b>219,47</b>	<b>63,29</b>	<b>3,36</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,77</b>	<b>43,47</b>	<b>182,53</b>	<b>1244,29</b>	<b>0,79</b>	<b>48,88</b>	<b>710,16</b>	<b>789,59</b>	<b>818,47</b>	<b>203,18</b>	<b>9,12</b>		
<b>Возраст: 1-3 года</b>														
<b>День: 8</b>														
Прием пищи, наименование блюда														
Масса порции														
Б														
Ж														
У														
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	130	4,21	3,56	18,24	121,87	0,14	1,74	0	93,19	0	36,3	0,81	TTK-188	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ ЧАЙ С САХАРОМ ПРЯНИКИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7,29</b>	<b>8,45</b>	<b>47,99</b>	<b>297,29</b>	<b>0,24</b>	<b>1,78</b>	<b>0,27</b>	<b>111,54</b>	<b>21,48</b>	<b>42,42</b>	<b>2,15</b>		
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,88</b>	<b>71,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>28</b>	<b>173,6</b>	<b>128,8</b>	<b>19,6</b>	<b>0,14</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Итого за Обед	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	TTK-258,08	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Итого за Обед	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904	
КАПУСТА КВАШЕННАЯ СО СВЕЖИМ ПЕРЕЦОМ	30	0,45	1,5	2,3	26	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3	TTK-11,02	

Уплотненный подник											
Сырники запеченные		140	4,42	8,83	4,52	140,43	0,06	0	10,77	170,15	203,54
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0,22
МИКРОНУТРИЕНТАМИ											TTK-219
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	42	0,7
НАПИТОК ИЗ КЛОКЧВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	TTK-907
Итого за Уплотненный подник	460	8,22	10,56	63,82	410,27	0,25	13,69	19,77	203,57	231,54	2017
Итого за день	36,2	41,17	186,03	1288,45	0,88	39,73	144,94	584,59	693,17	178,17	TTK-437

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 9				Возраст: 1-3 года				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность (ккал)							
		Б	Ж	У	В1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ТРЕЧНЕВАЯ	140	4,97	4,06	18,62	131,11	0,11	0,35	16,73	78,4	122,5	54,6	54-20к	RПН 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	TTK-907				
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4Н	RПН 2022			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	TTK-688				
Итого за Завтрак	440	10,09	8,48	37,9	271,5	0,26	15,69	48,94	258,2	230,9	78,18	2,61					
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	30	0,45	2	1,4	27	0,02	1,15	0	7,15	0	7,16	0,17	20	2021			
БОРЦ 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			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	TTK-325,09				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	110	2,54	3,64	13,63	97,4	0	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,48	TTK-334				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904				
Итого за Варенья	180	0,09	0	24,12	96,84	0	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-907			
Итого за Обед	580	13,39	17,08	69,32	501,22	0,22	12,08	23,66	106,96	184,19	50,6	3,04					
Уплотненный подник																	
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30	0,3	1,56	1,35	20,64	0	5,1	18	13,2	11,7	0,6	0,39	TTK-23,01				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЬЕ	60	6,4	6,7	15,6	148,3	0,02	0,75	105	26,25	135,5	0,38	0,9	TTK-277				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	RПН 2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	TTK-904				
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	TTK-444,01				
Итого за Уплотненный подник	420	12,42	13,01	66,94	435,15	0,26	16,93	140,45	95,25	228,8	32,51	2,86					
Итого за день	39,96	42,07	179,76	1277,87	0,8	45,68	241,05	628,41	769,89	180,89	8,65						

## 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
		Завтрак				B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У												
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	РГН 2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-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	TTK-434			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	TTK-639			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,09</b>	<b>9,25</b>	<b>44,26</b>	<b>296,98</b>	<b>0,19</b>	<b>0,95</b>	<b>35,25</b>	<b>243,4</b>	<b>215,6</b>	<b>34,15</b>	<b>1,16</b>				
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		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>170</b>	<b>2,93</b>	<b>4,25</b>	<b>7,65</b>	<b>68,94</b>	<b>0,02</b>	<b>2,72</b>	<b>0</b>	<b>185,3</b>	<b>95,2</b>	<b>5,67</b>	<b>0,17</b>				
<b>Обед</b>																
ВИНГЕРТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	TTK-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	TTK-110,01			
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60	5,51	5,99	7,4	105,57	0,01	0,17	33,89	23,62	35,73	3,4	0,21	TTK-309			
ТУШЕНЫЕ ОВОЦЫ	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	TTK-142			
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	TTK-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	TTK-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКИ ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	TTK-395			
<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>14,45</b>	<b>17,44</b>	<b>67,95</b>	<b>486,97</b>	<b>0,34</b>	<b>16,27</b>	<b>339,46</b>	<b>150,7</b>	<b>165,23</b>	<b>33,71</b>	<b>2,97</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																
ОМПЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННЫЙ	160	7,09	11,75	5,71	156,91	0,07	1,27	80,4	130,53	22,4	3,43	0,94	TTK-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	TTK-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-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	TTK-412,08				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>13,26</b>	<b>64,15</b>	<b>424,75</b>	<b>0,33</b>	<b>7,21</b>	<b>80,4</b>	<b>167,47</b>	<b>48,63</b>	<b>14,27</b>	<b>2,29</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>38,57</b>	<b>44,2</b>	<b>184,01</b>	<b>1277,64</b>	<b>0,88</b>	<b>27,15</b>	<b>455,11</b>	<b>746,87</b>	<b>524,66</b>	<b>87,8</b>	<b>6,59</b>				

## Итоги по неделям

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рег. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	390,95	426,19	1828,55	12716,13	7,51	440	4241,34	7260,78	6523,89	1497,32	91
Среднее значение за период	39,1	42,62	182,86	1271,61	0,75	44	424,13	726,08	652,39	149,73	9,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57								
Сбалансированность	1	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептур блод кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/. Под ред. А.А. Тупельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДелИ, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептур блод и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общебообразовательных 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, блод и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блод 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 блоды должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)