

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант" _____

" " _____ 202_ г.

"01" сентября 2025 г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)															День: 1				Возраст: 3-7 лет					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур										
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe												
Завтрак																								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022										
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024										
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2												
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	21,75	0	51,05	0	2,46	0,59	ТТК-11,02											
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										
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	220	9,44	11,04	17,89	208,66	0,12	2,2	293,07	54,27	299,2	57,2	0,28	ТТК-311,01											
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 ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01											
Итого за Обед	750	18,65	18,21	99,55	640,14	0,48	37,94	392,91	166,74	386,74	87,18	2,95												
Уплотненный полдник																								
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	8,43	10,67	6,72	158,93	0,03	0	42,67	148,27	101,33	11,73	1,71	ТТК-293											
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	18,6	2,53	0,3	ТТК-341											
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											
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 Уплотненный полдник	515	15,75	21,23	76,43	525,63	0,31	22,7	61,97	215,12	164,9	36,3	3,69												
Итого за день		47,93	53,46	245,85	1607,4	1,05	64,61	487,81	788,01	886,04	173,75	10,07												

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	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	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20
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	220	13,02	18,8	32,14	349,84	0,16	4,31	16,2	12	130	56	1,09	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	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	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395
Итого за Обед	705	21,32	28,47	76,97	652,8	0,35	24,47	147,4	150,51	213	78,19	3,99	
Уплотненный полдник													
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	185	7,47	8,32	36,72	251,61	0,1	2,56	25	159,75	11,67	15,29	0,15	ТТК-245
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
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
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	500	13,57	12,67	86,14	514,7	0,26	16,23	51	282,1	102,27	68,16	1,65	
Итого за день		51,06	55,98	230,41	1634,85	0,86	45,72	316,38	871,71	604,97	188,15	8,44	

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4			Возраст: 3-7 лет									
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	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
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 С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	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	495	12,02	11,9	51,54	364,12	0,22	11,02	92,45	322,05	268,9	64,87	4,18		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕСПУБЛИКА УСП 2024
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,19	4,41	19,73	135,59	0,1	1,48	179,79	87,98	98,25	11,82	0,86	ТТК-110,01	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	6,61	6,07	4,84	100,4	0	0	43,56	3,64	18,34	12,44	0,23	ТТК-316	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	750	20,14	19,93	88,43	614,31	0,39	13,9	289,35	178,5	237,23	63,5	4,48		

Уплотненный полдник													
	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	РПН 2022
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	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
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	80,25	21	16	4	0	ТТК-332
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	550	16,18	18,52	82,33	560,86	0,37	11,64	505,25	167,35	211,54	32,56	5,34	
Итого за Уплотненный полдник		51,28	55,35	235,35	1629,63	1,01	39,76	887,05	885,9	829,67	167,6	14,2	
Итого за день													

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима) День: 5 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	151,6	122,4	19,4	0,36	54-19к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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	
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	460	9,49	7,77	58,81	343,47	0,23	0,77	26,1	184,4	148,4	27,4	2,21		
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 "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
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	
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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,29	5,47	20,25	139,41	0,12	13,36	437,82	117,85	107,67	31,36	2,04	ТТК-426,02	
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	725	16,67	25,49	87,24	608,77	0,46	45,04	572,47	280,71	297,52	67,97	6,63		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	16,16	14,3	43,5	367,34	0,07	0,49	57,1	336,4	291	34,8	0,87	ТТК-54-1т	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,64	0,89	11,85	62,25	0,11	0	0	16,5	0	0	0,53	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	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	500	19,6	15,59	83,45	555,79	0,3	21,49	57,1	401,9	322	53,8	1,8		
Итого за день		50,98	53,35	237,06	1599,83	1,03	67,84	691,67	1090,21	933,52	174,37	10,82		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)				День: 6		Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe	
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	0,2	1,12	49,14	128,02	203,09	61,43	1,48	117	2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	505	9,25	10,7	59,23	0,32	12,28	79,52	164,67	222,59	75,03	4,89				
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022		
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	36	216	162	25,2	0,18				
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	82	1,39	0	9,68	19,6	12,65	0,6	28	2022		
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	0,36	1,56	ТТК-106			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78	76,4	2,84	1,82	ТТК-306			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	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	11	0	0	0,35	ТТК-907			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394			
Итого за Обед	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38	205,66	198,84	24,09	5,54			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08			
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480	110,72	168,24	11,84	4,16	ТТК-320,01		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г РПН 2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	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	11	0	0	0,35	ТТК-907			
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	2	0,3	ТТК-640			
Итого за Уплотненный полдник	530	16,64	16,68	77,99	529,41	0,45	16,18	532,4	198,05	281,24	62,02	6,39			
Итого за день		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3	784,38	864,67	186,34	17			

[

Рацион: Сад 3-7 лет 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)	Са	Р	Mg	Fe		
День. 7														
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,24	4,32	22,96	147,6	0,04	0,49	21,12	119,2	107,2	22,4	0,34	54-25.1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	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	410	12,97	12,7	51,51	371,97	0,17	1,08	62,42	335	282,2	61,07	2,28		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕСЕТР ТК УСП 2024
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	50	0,58	0,08	1,92	10,67	0,03	12,5	66,5	7	13,33	10	0,45	54-3з	РПН 2022
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 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	150	2,45	5,86	21,7	149,37	0,13	14,32	469,09	126,27	115,36	33,6	2,18	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 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 БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	685	20,56	19,67	94,05	635,95	0,53	33,66	654,99	219,69	348,63	98,67	5,49		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	5,76	6,44	5,11	101,44	0	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	80,25	21	16	4	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 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 БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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-54-13жн	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	640	14,46	19,01	83,8	526,91	0,23	19,44	171,25	175,6	294,75	94,24	3,75		
Итого за день		50,93	56,38	242,41	1625,17	0,96	57,38	888,66	948,29	1037,58	260,65	11,72		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)										День: 8				Возраст: 3-7 лет					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe					
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	6,48	5,48	28,07	187,5	0,22	2,68	0	143,37	0	55,85	1,38	ТТК-188						
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 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	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	445	10	7,97	61,65	358,33	0,38	2,98	8,5	217,32	53,2	67,75	2,89							
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	21,75	0	51,05	0	2,46	0,59	ТТК-11,02						
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					
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	220	12,65	17,08	26,81	311,55	0,15	7,33	14,3	30,8	278,67	52,8	4,4	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401						
Итого за Обед	715	20,08	23,75	81,71	624,11	0,43	37,07	114,14	133,42	372,81	79,98	7,11							
Уплотненный полдник																			
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ	180	7,2	10,1	43,53	293,82	0,07	1,33	22,3	159,95	21,49	8,63	0,31	ТТК-212						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	385	2017					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017					
Итого за Уплотненный полдник	500	15,6	16,19	82,03	538,32	0,27	13,93	62,3	418,95	229,49	78,63	1,46							
Итого за день		50,9	52,41	232,95	1612,56	1,12	54,52	220,94	992,89	821,1	251,56	11,64							
Рацион: Сад 3-7 лет 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)	Са	Р	Мg			Fe					
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35	54-20к	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430						
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688						
Итого за Завтрак	515	11,87	9,75	58,2	371,7	0,35	15,61	50,17	253,25	249,2	96,27	3,55							
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	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	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
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 С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	16,11	115,11	0	0,78	0	11,31	72,02	25,35	0,57	ТТК-334	
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 ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
Итого за Обед	710	16,27	21,84	86,24	627,62	0,32	14,91	26,8	139,27	209,5	64,55	3,91		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	8,53	8,93	20,8	197,73	0,02	1	140	35	180,67	0,5	1,2	ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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	
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	510	15,96	17,76	79,91	543,99	0,26	25	199,8	120,2	315,47	44,5	3,57		
Итого за день		49,32	53,85	231,55	1633,31	1	56,78	312,77	728,72	936,17	230,52	11,21		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима) День: 10

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)															Доп. по	
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 "ДРУЖБА"	160	4	4,64	19,28	135,12	0,06	0,42	21,76	92,8	99,2	21,6	0,42	54-16к	РПН 2022		
	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	3,24	2,93	11,34	84,65	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-434	2017		
КАКАО С МОЛОКОМ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	480	9,83	9,15	56,22	349,77	0,28	11,03	67,33	282	227,2	43,2	3,37				
Завтрак II																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РБСР ТК УСП 2024		
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2				
Обед																
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01			
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/15	4,81	4,49	23,53	154	0,12	1,48	179,79	89,79	105,1	14,41	1,01	ТТК-110,01			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	7,81	8,87	10,56	153,37	0,01	0,25	49,78	35,47	51,77	5,01	0,3	ТТК-309			
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	140	2,42	4,96	14	110,35	0,1	7,01	168,89	22,59	29,02	8,39	1,01	ТТК-142			
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	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	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395			
Итого за Обед	745	20,05	21,91	96,22	626,16	0,45	21,72	424,06	192,71	228,06	50,17	4,12				

Уплотненный полдник													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09	1,6	104,37	173	29,03	4,42	1,23	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	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
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	15,16	20,61	76,62	552,71	0,3	8,2	104,37	203,1	71,53	18,32	2,52	
Итого за день		47,98	56,67	242,11	1618,98	1,06	44,15	595,76	895,81	638,79	118,36	10,21	

Итого по неделям

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого					
Среднее. Неделя: 1	Все	50,48	54,87	235,86	1622,19
Среднее. Неделя: 2	Все	50,02	54,63	237,1	1625,64

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	502,5	547,52	2364,79	16239,17	8,21	469,6	4702,9	8131,62	7309,12	1835,31	93,6
Среднее значение за период	50,25	54,75	236,48	1623,92	0,82	46,96	470,29	813,16	730,91	183,53	9,36
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	525	721	188	467

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)