

**Согласовано**

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

" " 202 \_\_\_\_\_



Генеральный директор ООО "Альфа-Прозант"  
Ланенкова С.Г.

"ОГСИМТДБР" 2025.

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ 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)

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/суточ)	Са	Р	Mg		
<b>Завтрак</b>													Возраст: 3-7 лет
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	54-44н РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>10,59</b>	<b>9,02</b>	<b>56,82</b>	<b>351,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,77</b>	<b>32,93</b>	<b>188,15</b>	<b>222,4</b>	<b>43,6</b>	<b>3,23</b>	
<b>Завтрак II</b>													
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	РЕСТ ТКУСП 2024
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>	<b>0,03</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>218</b>	<b>112</b>	<b>6,67</b>	<b>0,2</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТИК КВАШЕННОЙ 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
НАЧИТОК ИЗ БАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>18,65</b>	<b>18,21</b>	<b>99,55</b>	<b>640,14</b>	<b>0,48</b>	<b>37,94</b>	<b>392,91</b>	<b>166,74</b>	<b>386,74</b>	<b>87,18</b>	<b>2,95</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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, ТУШЕНЫЕ 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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>515</b>	<b>15,75</b>	<b>21,23</b>	<b>76,43</b>	<b>525,63</b>	<b>0,31</b>	<b>22,7</b>	<b>61,97</b>	<b>215,12</b>	<b>164,9</b>	<b>36,3</b>	<b>3,69</b>	
<b>Итого за день</b>													

**Утверждено**

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

День: 2

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	160	5,28	6,9	35,7	225,6	0,06	4,58	40,32	114,48	137,2	35,25	0,66
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	15		34		23	13	0
Итого за Завтрак	495	10,08	10,77	60,18	377,91	0,16	19,69	66,62	254,73	217,4	55,72	1,93
<b>Завтрак II</b>												
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
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	155,6	25,2	0,18
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3
БОРЦ 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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	7,44	7,12	2,4	106,32	0,08	0,77	32	41,87	168,27	15,73	0,36
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03
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
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17
Итого за Обед	750	20,4	20,15	86,6	615,12	0,52	25,12	75,6	166,72	314,78	84,27	3,92
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
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												
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
НАТИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24
Итого за Уплотненный полдник	505	15,45	20,81	76,3	554,42	0,31	5,7	114,37	201,05	58,83	18,82	2,26
Итого за день	51,15	56,23	230,64	1639,25	1,03	51,05	292,59	845,7	756,61	184,01	8,29	

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

День: 3

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
<b>Завтрак</b>												
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3
Итого за Завтрак	440	10,95	10,34	60,1	377,35	0,18	3,76	81,98	223,1	127,7	16,6	2,62
<b>Завтрак</b>												
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3
Итого за Завтрак	440	10,95	10,34	60,1	377,35	0,18	3,76	81,98	223,1	127,7	16,6	2,62

Итого за Завтрак II		Завтрак II						Завтрак II						2022		
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	0,18		
Итого за Обед	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		2021		
<b>САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b>																
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	TTK-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	TTK-54-26м			
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	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	TTK-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				
<b>Уплотненный полдник</b>																
ОЛАДЬИ 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	TTK-245			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017		
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	TTK-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	TTK-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					
<b>День: 4</b>																
Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)		Завтрак						Витамины (мг)						Возраст: 3-7 лет		
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	F <sub>e</sub>
Итого за Завтрак			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	RPN 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	TTK-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	RPN 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				
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	РЕСПОРТ		
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТК УСП	2024		
<b>Обед</b>																
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	TTK-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	TTK-110,01			
КОЛЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	6,61	6,07	4,84	100,4	0	0	43,56	3,64	18,34	12,44	0,23	TTK-316			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПОДМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	TTK-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	TTK-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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	TTK-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										RПН 2022	
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	11,67	20,83	7	0,3
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИИ	70	8,75	8,05	4,55	125,65	0,08	0,04	420	96,88	147,21	10,36
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВощами	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	80,25	21	16	4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0,7
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
Итого за Уплотненный полдник	550	16,18	18,52	82,33	560,86	0,37	11,64	505,25	167,35	211,54	32,56
Итого за день		51,28	55,35	235,35	1629,63	1,01	39,76	887,05	885,9	829,67	167,6
											14,2

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		V1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg		
<b>Завтрак</b>													
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 RПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	TTK-430
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	TTK-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	
<b>Завтрак II</b>													
РЯДЖЕНКА 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
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	2022
<b>Обед</b>													
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	TTK-53,01
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	54,78	15,13	0,82
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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	TTK-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	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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	TTK-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	
<b>Уплотненный полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СМОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	16,16	14,3	43,5	367,34	0,07	0,49	57,1	336,4	291	34,8	0,87	TTK-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	TTK-907
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	TTK-443,02
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	TTK-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)

Возраст: 3-7 лет

День: 6

Пищевые вещества (г)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 6			Возраст: 3-7 лет			Но			
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. зкв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	246,6	0,2	1,12	49,14	128,02	203,09	61,43
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0,44
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	0,77
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	2,2
Итого за Завтрак	505	9,25	10,7	59,23	373,38	0,32	12,28	79,52	164,67	222,59	75,03
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	82	0,04	1,39	0	9,68	19,6	12,65
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36
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	1,84
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0	7,78	4,44	4,44
Итого за Обед	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38	205,66	198,84	24,09
Уплотненный полдник											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	0,3
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480	110,72	168,24	11,84
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0,1
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	1,8	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2
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
Итого за день		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3	784,38	864,67	186,34

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1	C	A (рет. зкв/сут)	Ca	P	Mg		
Энергетическая ценность (ккал)								
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	246,6	0,2	1,12	49,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30
Итого за Завтрак	505	9,25	10,7	59,23	373,38	0,32	12,28	79,52
Завтрак II								
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	82	0,04	1,39	0
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0
Итого за Обед	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38
Уплотненный полдник								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	1,8	72,95	0,01	3,06	9
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6
Итого за Уплотненный полдник	530	16,64	16,68	77,99	529,41	0,45	16,18	532,4
Итого за день		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3

Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
	B1	C	A (рет. зкв/сут)	Ca	P	Mg		
Энергетическая ценность (ккал)								
Завтрак								
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	246,6	0,2	1,12	49,14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30
Итого за Завтрак	505	9,25	10,7	59,23	373,38	0,32	12,28	79,52
Завтрак II								
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36
Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	82	0,04	1,39	0
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0
Итого за Обед	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38
Уплотненный полдник								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	1,8	72,95	0,01	3,06	9
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6
Итого за Уплотненный полдник	530	16,64	16,68	77,99	529,41	0,45	16,18	532,4
Итого за день		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3

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

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Возраст: 3-7 лет

День: 7

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Б1

С

А (рет. един/сут)

Ca

P

Mg

Fe

№ рецептуры

Сборник рецептур

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. един/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>												
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТOK С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42
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
<b>Завтрак II</b>												
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
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 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
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,04	9,24	11,98	163,21	0,06	0,04	31,92	28,55	113,88	12,77	0,31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	2,45	5,86	21,7	149,37	0,13	14,32	469,09	126,27	115,36	33,6	2,18
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44
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
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
<b>Уплотненный пюдник</b>												
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	80,25	21	16	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,23	15	34	25	18	0,58	TTK-54-13хн
Итого за Уплотненный пюдник	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	B1	C	A (рет. един/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>												
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45
КОФЕЙНЫЙ НАПИТOK С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42
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
<b>Завтрак II</b>												
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
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 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
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,04	9,24	11,98	163,21	0,06	0,04	31,92	28,55	113,88	12,77	0,31
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	2,45	5,86	21,7	149,37	0,13	14,32	469,09	126,27	115,36	33,6	2,18
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44
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
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
<b>Уплотненный пюдник</b>												
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	80,25	21	16	0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,23	15	34	25	18	0,58	TTK-54-13хн
Итого за Уплотненный пюдник	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
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	TTK-640		
Итого за Завтрак	445	10	7,97	61,65	368,33	0,38	2,98	8,5	217,32	53,2	67,75	2,89			
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			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
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		
КОМПОТИЗ ИЗ ЮЧОМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	13,75	0	0	0,44	TTK-907		
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	TTK-401		
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	TTK-907		
МОЛОКО КИЛЯЧЕНОЕ	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)

День: 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕЧЕВАЯ	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	TTK-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	TTK-430			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	TTK-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			
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
БОРЦ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	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	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,43	6,01	6,42	112,75	0,04	0,08	22	43	91,2	0,35	0,85	TTK-325,09		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ НАТИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	130	3	4,3	16,11	115,11	0	0,78	0	11,31	72,02	25,35	0,57	TTK-334		
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		
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ Итого за Уплотненный полдник Итого за день	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907		
Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ Итого за Уплотненный полдник Итого за день	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	TTK-23,01		
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	TTK-907		
КАКАО С МОЛОКОМ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	3,24	2,93	11,34	84,65	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	TTK-434		
Итого за Завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	480	9,83	9,15	56,22	349,77	0,28	11,03	67,33	282	227,2	43,2	3,37			
Завтрак II															
Салат "Светлячок"	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕСТР ТК УСП 2024	
Суп-пюре из тыквы с гренками	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2			
Жижики мясные со сметанным соусом	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	TTK-53,01		
Тушеные овощи	180/15	4,81	4,49	23,53	154	0,12	1,48	179,79	89,79	105,1	14,41	1,01	TTK-110,01		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	90	7,81	8,87	10,56	153,37	0,01	0,25	49,78	35,47	51,77	5,01	0,3	TTK-309		
Микронутриентами	140	2,42	4,96	14	110,35	0,1	7,01	168,89	22,59	29,02	8,39	1,01	TTK-142		
Батон нарезной обогащенный	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	TTK-904		
Микропит из яблок и шиповника	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	TTK-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	TTK-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 ЗАПЕЧЕННЫЙ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1
МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08
МИКРОНУТРИЕНТАМИ КЛОСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02
Итого за Уплотненный полдник	500	15,16	20,61	76,62	552,71	0,3
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

### Итоги по неделям

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

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У			B1	C	A (рет. экар/сут)	Ca	P	Mg
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 :

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
- 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, блюод и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюод 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 блюода должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)