

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детский сад № 18

2022г.

Утверждено

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

2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 12 часов

День: 1

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,94	0,06	0,97	0,04	40	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	485	11,15	13,02	58,16	396,56	0,2	5,97	0,08	80	0,95	364,83	169,91	30,82	3,82		
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	93,2	0,05	23,84	0,16	160	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,44	4,9	8,14	106,31	0,06	0,63	0,03	30	2,19	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	18,79	16,37	78,09	536,41	0,46	50,76	0,21	210	4,28	163,29	274,54	96,32	4,88		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	4,69	9,03	24,15	175,42	0,07	2,45	0,21	210	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,03	26,75	162,71	0,05	0	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	16,23	19,13	79,02	532,23	0,23	5,75	0,23	230	11,08	93,6	138,04	39,47	1,96		
Итого за день		51,21	53,08	238,67	1620	0,91	65,36	0,52	520	16,31	817,92	683,29	172,61	10,84		

Рацион: Сад 12 часов

День: 2

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	40	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	495	7,56	9,14	68,77	389,88	0,22	10,97	0,07	70	0,39	151,18	167,49	54,68	5,88		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,44	5,24	7,78	92,4	0,07	17,72	0,19	190	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,05	7,25	1,92	108,94	0,02	0	0,01	10	0,27	19,47	68,12	11,99	0,58	294	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	690	20,14	20,8	89,48	626,08	0,32	26,9 4	0,2	200	3,45	142,5 8	295,9 9	101,0 2	4,8		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	8,82	10,5	158,2	0,07	0	0,04	40	3,22	36,4	127,4	14	1,12	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,03	15,64	59,22	434,37	0,3	10,2 4	0,04	40	4,18	121,7 5	230,3 1	58,99	2,73		
Итого за день		47,13	47,38	225,03	1522,3 3	0,88	49,0 5	0,31	310	8,02	638,7 1	859,3 9	239,8 9	13,4 1		

Рацион: Сад 12 часов

День: 3

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	40	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	12,52	11	59,83	389,26	0,28	17,4	0,06	60	0,59	278,62	306,39	114,46	3,77		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,78	8,82	175	0,06	0	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272	2008

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	30	2,99	24,7	26	1,95	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	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	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	670	25,54	24,23	95,54	703,38	0,35	27,2	0,11	110	8,08	115,3	197,8	41,41	2,67		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,21	14,01	85,91	505,7	0,32	10	0,07	70	5,6	139,3	87,4	15,8	1,38		
Итого за день		52,67	49,42	248,48	1654,1	1,02	56,4	0,24	240	14,2	760,0	768,0	198,6	7,82		

Рацион: Сад 12 часов

День: 4

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	0	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430	
Итого за Завтрак	400	7,84	10,69	50,29	330,08	0,15	2	0,04	40	1,08	123,6	117,35	31	1,96		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	170	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	76	2008
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	10	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008
Итого за Обед	690	15,52	30,56	105,1	716,99	0,35	31,3 4	0,18	180	2,11	132,0 9	199,1 7	87,58	4,18		
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,7 3	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Уплотненный полдник	510	8,17	11,86	75,93	444,83	0,23	14,2	0,01	10	1,55	367,7 3	53,67	49,03	1,64		
Итого за день		36,93	54,91	238,88	1563,9	0,77	48,4 4	0,23	230	4,74	846,6 2	535,7 9	192,8 1	7,78		

Рацион: Сад 12 часов

День: 5

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	40	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	465	13,56	13,78	56,81	410,31	0,36	17,4	0,09	90	0,37	380,2	312,65	68,71	2,91		
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	160	0,6	66,2	141,76	45,82	2,42	91	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	14,54	11,6	24,79	243,95	0	0,01	0	0		13,01	74,92	10,97	0	ТТК-318	

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,03	0	0,03	30	0,26	9,53	67,6	22,53	0,52	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
Итого за Обед	710	26,97	26,66	133,61	864,4	0,31	22,1	0,19	190	3,21	140,3	339,3	106,5	4,82		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4		0	3,82	73,2	54,8	2,78	0,93	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	11,6	21,24	60,48	480,24	0,27	9,54	0,02	20	13,2	163	122,2	24,98	2,05		
Итого за день		57,17	66,24	274,3	1909,7	0,96	51,9	0,3	300	16,8	879,7	875,0	206,2	9,96		

Рацион: Сад 12 часов

День: 6

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	40	0,58	110,32	141,29	28,06	1,94	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	405	12,27	13,56	66,83	438,9	0,23	0,97	0,08	80	0,65	356,77	217,24	34,36	2,79			
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008	

СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	160	0,32	85,04	100,4 2	12,1	1,44	ТТК-110	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6,51	3,71	4,48	77,35	0,01	0,14	0,04	40	2,03	13,3	67,9	10,5	0,07	ТТК-261	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	5	16,31	120,31	0,11	4,59	0,51	510	0,25	37,22	74,43	28,55	1,02	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
Итого за Обед	710	24,84	16,63	80,96	570,86	0,4	28,7 3	0,73	730	4,69	181,5 6	272,8 5	67,15	3,43		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6		0	0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412,08	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,02	13,91	97,21	550,3	0,33	10,6	0,07	70	5,68	134,9 5	80,1	14,4	0,88		
Итого за день		51,53	44,28	252,2	1615,8 6	1,03	42,1	0,88	880	11,0 2	900,0 8	746,5 9	142,9 1	7,1		

Рацион: Сад 12 часов

День: 7

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	8,54	8,76	28,81	229,23	0,05	0,11	0,04	40	0,8	135,6 1	107,5 2	11,57	0,87	209 7	2008 2016
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Завтрак	400	14,9	15,34	56,76	426,11	0,19	1,31	0,06	60	10,3 3	218,7 1	150,8 7	24,57	2		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		

Обед																
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	130	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	112,64	0,05	15,2	0,15	150	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	6,21	7,76	20,79	177,83	0,05	0,18	0,09	90	8,79	35,5	34,1	5,68	0,32	ТТК-287	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	18,41	24,99	105,02	718,17	0,35	23,46	0,37	370	14,46	169,29	289,68	87,98	4,66		
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03			0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008
Итого за Уплотненный полдник	515	8,84	12,11	89,51	504,81	0,26	10,2	0,01	10	1,45	382,48	76,67	53,03	2,33		
Итого за день		47,55	54,24	258,85	1721,09	0,84	35,87	0,44	440	26,24	993,68	682,82	190,78	8,99		

Рацион: Сад 12 часов

День: 8

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с уг.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	455	10,09	11,83	55,6	373,88	0,25	12,93	0,11	110	0,35	303,25	252,1	53,7	3,07		
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	

Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,2	5,4	91,04	0,04	17,3 6	0,16	160	0,6	74,84	120,1 6	41,5	2,2	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	18,27	12,61	293,71	0,02	2,29	0,11	110	1,37	25,14	26,29	0,02	0,57	ТТК- 308,05	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
Итого за Обед	690	15,99	25,58	74,41	640,54	0,29	28,4	0,28	280	3,57	144,0 8	194,9 5	73,52	4,4		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,52	2,52	4,2	77	0,06	1,4	0,25	250	0,56	29,4	126	12,6	0,7	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,68	17,59	122,2	0,12	4,33	0,03	30	0,17	40,73	73,67	25,13	0,95	335	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	25	101,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	0	0,17	ТТК- 437,02	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,48	8,56	70,71	415,81	0,28	10,2 3	0,28	280	1,07	102,0 5	221,2 7	48,13	2,83		
Итого за день		45,6	50,53	224,12	1585,0 3	0,84	54,4 4	0,67	670	4,99	745,5 8	769,1 2	181,3 5	10,4 8		

Рацион: Сад 12 часов

День: 9

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	60	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	495	14,01	13,61	64,1	435,31	0,17	18,15	0,08	80	10,93	253,6	150,35	33,5	1,13		

Завтрак II

РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04		0,01	10	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	130	1,65	3,73	8,49	80,69	0,03	2,95	0,05	50	0,26	26	51,13	25,13	1,04	ТТК-346	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Обед	690	25,09	22,77	70,03	592,28	0,28	11,2	0,12	120	3,94	94,71	254,0 5	60,89	4,65		
Уплотненный полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	0,01	10	0,22	92,88	37,44	1,01	0,22	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	8,2	28,38	36,58	392,55	0,01	0	0,01	10	3	98,08	86,54	9,81	0,06	ТТК-222	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
Итого за Уплотненный полдник	550	13,52	32,55	85,1	646,58	0,16	4,82	0,02	20	3,47	205,7 6	123,9 8	14,92	0,78		
Итого за день		58,02	70,73	226,79	1746,1 7	0,65	35,0 7	0,22	220	18,3 4	777,2 7	693,9 8	134,5 1	6,56		

Рацион: Сад 12 часов

День: 10

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	490	10,65	13,37	59,78	405,12	0,19	6	0,08	80	0,92	361,75	190,75	39,3	3,85		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008

Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	98	0,09	7,56	0,16	160	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,33	20,65	22,69	213,86	0	0,42	0,01	10	0,42	18,2	37,8	29,4	0,07	ТТК-242	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,7 4	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	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	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК- 443,02	
Итого за Обед	680	16,95	28,7	100,24	642,89	0,42	30,8 7	0,19	190	1,87	114,9 1	209,9 3	93,45	3,07		
Уплотненный полдник																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	70	6,72	4,48	5,32	88,48	0,2	1,12	0,7	700	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	500	13,09	14,69	47,71	375,55	0,39	20,7 2	0,7	700	5,31	64,1	221,4 6	58,79	3,4		
Итого за день		46,09	56,94	214,93	1479,3 6	1,07	59,3 9	0,97	970	8,1	767,5 6	798,5 4	218,5 4	10,3 2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	493,9	547,75	2402,25	16417,63	8,97	498,08	4,78	4780	128,89	8127,22	7412,55	1878,33	93,26
Среднее значение за период	49,39	54,78	240,23	1641,76	0,9	49,81	0,48	480	12,89	812,72	741,26	187,83	9,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента