

Заведующий ГБДОУ детский сад № 18

2022г.

Утверждено

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

2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 12 ЧАСОВ

День: 1

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с ут.)	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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	0	5,5	0	0	0,18	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	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01	10		113,2	15	0,5	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	430	9,8	11,98	48,64	343,55	0,14	5,97	0,08	80	0,95	328,28	166,16	30,69	3,56		
Завтрак II																
ИОГУРТ 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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,48	4,92	93,4	0,05	21,2	0,14	140	0,61	70,7	126,6	40,3	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,38	4,2	6,98	91,13	0,05	0,54	0,02	20	1,88	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	20	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
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	
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	605	16,07	15,2	63,88	457,83	0,37	43,86	0,18	180	3,48	147,8	251,4	84,15	4,51		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	4,65	7,65	3,2	124,3	0,2	0,1	0,34	340	1,45	9,5	28,35	0,6	0,4	ТТК-261,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	60	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
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	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
Итого за Уплотненный полдник	400	7,93	14,42	46,67	371,85	0,28	3,66	0,4	400	2,73	41,23	57,08	12,93	0,89		
Итого за день		38,84	46,16	182,59	1328,03	0,81	56,37	0,66	660	7,16	713,51	575,44	133,77	9,14		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 2

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с ут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
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	
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	430	6,68	8,32	48,63	298,41	0,21	10,97	0,07	70	0,39	144,23	158,69	51,88	5,29		
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	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,01	2,85	0	0	0,82	10,55	12,29	6,27	0,4	33	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	30	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,33	3,6	6,24	70,92	0,06	9,3	0,15	150	0,18	26,7	49,2	13,5	0,78	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,76	6,21	1,64	93,38	0,02		0,01	10	0,23	16,69	58,39	10,28	0,5	294	2016
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	40	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	325	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	
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	595	18,09	18,22	73,95	532,53	0,24	15,84	0,23	30	2,13	79,66	191,26	52,72	2,96		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,5	6,3	7,5	113	0,05	0	0,03	30	2,3	26	91	10	0,8	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	1,69	4,99	10,53	94,23	0,05	6,01	0	0	0,26	25,01	46,13	20,97	0,72	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	
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 Уплотненный полдник	400	10,38	11,59	56,35	372,22	0,19	7,97	0,04	40	3,45	80,31	177,23	54,77	2,45		
Итого за день		40,55	39,93	186,49	1275,16	0,68	35,68	0,34	340	5,97	527,4	692,78	184,57	10,7		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 3

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет. экв. с ут.)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	10	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02	20		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	9,33	7,13	39,79	261,68	0,18	17,13	0,03	30	0,38	229,07	154,04	13,84	1,6		
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	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	20	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	50	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	9,24	7,56	150	0,05	0	0	0	2,16	7,2	90	14,4	1,2	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,27	6,27	18,17	146,22	0,06	0,44	0,02	20	2,53	20,9	22	1,65	0	ТТК-133	
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	
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	580	21	20,48	78,36	582,61	0,27	22,94	0,09	90	6,55	97,27	164,4	33,35	2,3		
Уплотненный полдник																

ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	40	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02	
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	
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	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	410	7,24	8,72	57,57	336,92	0,27	1,8	0,04	40	4,74	117,7	67,07	10,11	0,94		
Итого за день		42,97	36,51	182,92	1237,01	0,79	43,67	0,16	160	11,67	670,84	561,91	84,3	4,84		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 4

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	0	5,5	0	0	0,18	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
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	8,88	34,4	0	0,8	0	0	0,08	4,8	8	4	0,8	430	2008
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	
Итого за Завтрак	355	9,28	13,2	38,24	307,98	0,1	1,8	0,07	70	1,13	202,15	165,35	33,67	2,4		
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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,68	6,48	7,38	102,4	0,04	14,6	0,14	140	0,61	75,5	129,6	42,1	2,58	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2		0	3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	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	
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 ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0	0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	605	11,42	17,63	61,61	452,81	0,28	38,64	0,14	140	5,07	132,9	275,04	81,06	6,01		

Уплотненный полдник

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0	0,7	232,0 2	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
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	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0	0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
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	
Итого за Уплотненный полдник	435	6,74	8,45	62,47	354,56	0,2	13,6 5	0	0	1,28	254,6 2	48,03	46,47	1,47		
Итого за день		32,84	41,08	169,88	1187,35	0,62	54,9 9	0,21	210	7,48	812,8 7	654,0 2	186,4	9,88		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 5

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с уг.)	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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02	20		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	11,23	10,87	49,78	345,98	0,35	17,5	0,06	60	0,3	259,12	250,39	45,84	3,36		
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	30	0,43	1,83	2,51	28,17	0,01	2,85	0	0	0,82	10,55	12,29	6,27	0,4	33	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	30	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,56	6,6	10,44	115,6	0,06	12,8	0,14	140	0,61	64,7	142,2	43,3	2,4	91	2008
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	4,25	5,05	91,75	0	0,01	0	0		11,15	64,22	9,4	0	ТТК-318,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	60	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
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	
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	605	16,8	21,28	64,81	524,75	0,24	19,2	0,23	230	2,65	134,5	269,6	74,15	3,86		

							6					9				
Уплотненный полдник																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	160/20	5,4	16,16	25,12	267,68	0,07	4,8		0	3,4	65,6	49,2	2,56	0,83	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	
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 Уплотненный полдник	400	8,41	17,01	70,58	469,37	0,22	4,8	0,01	10	4,25	99,1	77,3	20,76	1,91		
Итого за день		41,48	53,72	208,57	1494,9	0,83	44,4	0,3	300	7,2	688,9	698,1	146,7	9,31		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 6

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	0	5,5	0	0	0,18	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
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01	10		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414	
Итого за Завтрак	350	12,69	15,37	46,07	373,84	0,18	0,97	0,08	80	1,18	321,37	207,64	35,23	2,55		
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	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	20	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	6,08	2,32	5,42	65,72	0,06	2,25	0,14	140	0,22	68,2	54,35	6,35	0,72	ТТК-110	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5,58	9,18	3,84	149,16	0,24	0,12	0,4	400	1,74	11,4	34,02	0,72	0,48	ТТК-261,02	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	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	
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	16,02	64,44	0	1,8	0	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	ТТК-439,02	

Итого за Обед	600	17,06	14,74	62,39	478,64	0,45	35,6 1	0,56	0	3,5	130	168,2 1	42,41	2,81		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	40	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0	0,07	3,24	2,43	3,24		ТТК-412,08	
Итого за Уплотненный полдник	410	7,07	8,63	67,74	377,06	0,28	2,34	0,04	40	4,81	113,7 4	60,5	8,85	0,49		
Итого за день		42,22	38,92	183,4	1285,34	0,98	40,7 2	0,68	680	9,49	791,9 1	612,7 5	113,4 9	5,85		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 7

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с уг.)	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
БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	35	1,5	0,58	23,5	105,22	0,02	1	0,03	30	0,4	11	14	0	0,3	ТТК-2	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
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	
Итого за Завтрак	365	8,51	10,15	59,93	365,33	0,09	1,97	0,07	70	1,41	121,93	106,91	20,72	2,39		
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	40	0,56	4,04	2,64	49,2	0,01	4,4	0,1	100	1,84	15,2	14,4	0,52	0,4	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,92	7,04	7,8	109,6	0,05	14	0,12	120	1,93	70,1	139,2	39,7	2,34	94	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	5,95	6,82	19,77	164,23	0,04	0,18	0,05	50	8,77	29,5	28,3	4,28	0,26	ТТК-287	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	0	0,17	9,57	60,94	21,45	0,49	334	2016
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	
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	605	16,35	22,46	88,63	621,63	0,28	21,0	0,27	270	13,2	151,5	262,8	76,95	4,3		

						4				9	7	4				
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0	0,7	232,0 2	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
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 ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0	0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Уплотненный полдник	435	7,1	8,54	61,12	351,41	0,22	10,0 5	0	0	1,19	265,4 2	68,73	44,67	2,01		
Итого за день		37,36	42,95	217,24	1410,37	0,63	33,9 6	0,34	340	15,8 9	762,1 2	604,0 8	167,5 4	8,7		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 8

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв.с ут.)	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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02	20		106,67	99,84	0	1,07		
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	430	10,06	11,89	48,57	345,88	0,24	13,03	0,11	110	0,35	270,17	239,84	34,5	3,62		
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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,54	4,56	91,6	0,04	15,8	0,14	140	0,61	71,9	124,2	39,7	2,22	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	6,13	14,62	10,08	234,97	0,02	1,83	0,09	90	1,1	20,11	21,03	0,02	0,46	ТТК-308,05	
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	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	595	13,2	22,09	61,62	537,06	0,23	24,63	0,24	240	2,84	131,11	183,73	65,92	4,12		

СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	10	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	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	
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	
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	0,01	10	2,6	158	189	4,3	0,2	ТТК-219	
Итого за Уплотненный полдник	480	8,73	11,78	47,62	355,74	0,19	4,29	0,02	20	3,01	249,82	220,2	8,83	0,87		
Итого за день		39,68	41,61	174,76	1262,67	0,62	33,92	0,18	180	16,82	914,39	715,17	84	4,29		

Рацион: ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

День: 10

Возраст: 1-3 ГОДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01	10		113,2	15	0,5	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	435	7,55	9,65	54,21	336,53	0,17	6	0,05	50	0,85	242,7	137	35,5	3,66		
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 СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,87	2,76	12,12	88,92	0,08	7,5	0,14	140	0,24	22,5	55,8	15,3	0,9	100	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60	8,33	9,15	2,78	126,95	0,01	0,5	0,01	10	1,54	22,3	27,4	1,05	0,63	ТТК-277	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	20	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
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	
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	595	18,14	16,41	66,04	484,5	0,35	28,12	0,17	170	2,53	108,32	176,3	53,3	3,32		
Уплотненный полдник																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ	50	4,65	7,65	3,2	124,3	0,2	0,1	0,34	7	1,45	9,5	28,35	0,6	0,4	ТТК-	

СОУСЕ															261,02	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	1,69	4,99	10,53	94,23	0,05	6,01	0	0	0,26	25,01	46,13	20,97	0,72	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	400	8,41	12,98	38,68	328,93	0,32	14,91	0,34	340	2,39	50,91	101,28	37,87	2,03		
Итого за день		39,5	39,22	166,13	1205,76	0,91	50,83	0,56	560	5,77	628,73	590,98	153,67	9,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	394,33	429,16	1860,17	13078,78	7,58	442,35	3,84	3840	93,78	7184,97	6400,01	1401,58	81,74
Среднее значение за период	39,43	42,92	186,02	1307,88	0,76	44,24	0,38	380	9,38	718,5	640	140,16	8,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 ГОДА	417	599	180	409

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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)