

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " \_\_\_\_\_ 202\_г.

"20" февраля 2022 г.

/ Ланенкова С.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ 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 весна-лето)

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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 ВИТАМИНАМИ	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		
<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 ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5	0	10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19		
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	7,37	9,33	5,88	139,07	0,03	0	37,33	129,73	88,67	10,27	1,49	ТТК-293		
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>16,79</b>	<b>18,18</b>	<b>97,65</b>	<b>623,23</b>	<b>0,28</b>	<b>17,89</b>	<b>153,12</b>	<b>191,63</b>	<b>249,88</b>	<b>61,19</b>	<b>3,87</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	1	5,3	5,2	72,5	0,03	4,82	0	29,06	0	17,36	0,61	ТТК-34,01		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,4	11,2	6,93	162,13	0,32	0,16	536	15,2	45,36	0,96	0,37	ТТК-261,02		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	ТТК-323,03		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>16</b>	<b>21,43</b>	<b>58,67</b>	<b>491,7</b>	<b>0,53</b>	<b>6,98</b>	<b>562</b>	<b>93,23</b>	<b>134,36</b>	<b>52,65</b>	<b>2,35</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>48,42</b>	<b>53,19</b>	<b>70,74</b>	<b>236,54</b>	<b>1621,02</b>	<b>1,07</b>	<b>28,52</b>	<b>748,05</b>	<b>669,21</b>	<b>707,44</b>	<b>163,44</b>	<b>9,63</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 2

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,77	4,86	25,83	166,05	0,05	0,55	23,76	134,1	120,6	25,2	0,38	54-25.1к	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>9,67</b>	<b>8,82</b>	<b>59,61</b>	<b>366,77</b>	<b>0,15</b>	<b>15,66</b>	<b>50,06</b>	<b>274,85</b>	<b>201,6</b>	<b>45,87</b>	<b>1,65</b>			
<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	268	2022	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	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	
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,67	5,66	8,9	117,19	0,06	0,22	26,25	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>20,67</b>	<b>23,43</b>	<b>72,42</b>	<b>588,27</b>	<b>0,36</b>	<b>8,41</b>	<b>65,72</b>	<b>142,72</b>	<b>126,66</b>	<b>44,46</b>	<b>3,05</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
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		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,76	9,66	6,44	100,69	0,04	5,8	62	106,5	103,04	15,96	1,82	ТТК-201		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,68	4,25	28,43	170,56	0,05	0	15,95	10,4	35,53	6,24	0,63	54-1г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	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	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>12,06</b>	<b>17,85</b>	<b>88,9</b>	<b>533,28</b>	<b>0,21</b>	<b>22,6</b>	<b>115,55</b>	<b>158,7</b>	<b>189,27</b>	<b>32,8</b>	<b>4,13</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,62</b>	<b>54,6</b>	<b>228,49</b>	<b>1570,12</b>	<b>0,76</b>	<b>47,21</b>	<b>267,33</b>	<b>683,13</b>	<b>799,47</b>	<b>148,33</b>	<b>9,01</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 3

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		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	180	8,1	8,19	27,45	215,91	0,04	2,34	72	181,8	100,8	9	1,08	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,47</b>	<b>13,33</b>	<b>68,33</b>	<b>439,29</b>	<b>0,15</b>	<b>3,34</b>	<b>72</b>	<b>204,85</b>	<b>125,8</b>	<b>16,7</b>	<b>1,96</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	2,75	5,35	11,98	106,87	0,07	6,79	105,6	24,7	57,86	18,02	0,84	54-3с	РПН 2022	
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		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн		
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>13,18</b>	<b>22,86</b>	<b>70,49</b>	<b>510,4</b>	<b>0,41</b>	<b>46,68</b>	<b>359,95</b>	<b>226,7</b>	<b>258,23</b>	<b>66,73</b>	<b>6,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ВАРЕНЬЕМ	170/20	16,69	15,05	52,86	413,65	0,09	3,59	22	203,38	296,8	35,29	2,09	ТТК-254		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338		2017
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>20,29</b>	<b>16,34</b>	<b>102,36</b>	<b>639,35</b>	<b>0,23</b>	<b>17,59</b>	<b>22</b>	<b>236,38</b>	<b>338,8</b>	<b>85,29</b>	<b>3,44</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>50,16</b>	<b>57,03</b>	<b>248,38</b>	<b>1679,04</b>	<b>0,86</b>	<b>68,87</b>	<b>489,95</b>	<b>883,93</b>	<b>884,83</b>	<b>193,92</b>	<b>11,68</b>			
<b>Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)</b>															
<b>День: 4</b>															
<b>Возраст: 3-7 лет</b>															
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		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	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	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338		2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>11,3</b>	<b>12,71</b>	<b>69,45</b>	<b>440,62</b>	<b>0,21</b>	<b>11,44</b>	<b>96,14</b>	<b>358,05</b>	<b>175,3</b>	<b>39,67</b>	<b>4,16</b>			
<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	268		2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			

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)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01		
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		
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	70	8,73	10,62	10,62	172,92	0,05	0,44	15,98	67,2	100,8	44,8	1,63	ТТК-54-23м		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,19	5,46	31,2	202,54	0,18	0	16,84	13	156,87	104	3,5	54-4г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02		
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>24,91</b>	<b>24,36</b>	<b>99,76</b>	<b>717,94</b>	<b>0,42</b>	<b>19,94</b>	<b>168,22</b>	<b>224,6</b>	<b>369,17</b>	<b>161,76</b>	<b>8,89</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,2	4,6	5,72	56,8	0,02	3,49	10,62	76	32,3	0	1,2	ТТК-55		
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	200	4,74	8,29	20,95	177,35	0,15	0	47,62	110,48	62,86	1,9	0,23	ТТК-217,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>8,71</b>	<b>13,74</b>	<b>59,4</b>	<b>383,96</b>	<b>0,3</b>	<b>3,53</b>	<b>58,54</b>	<b>206,08</b>	<b>110,56</b>	<b>9,7</b>	<b>2,61</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>50,14</b>	<b>55,31</b>	<b>236,17</b>	<b>1634,32</b>	<b>0,97</b>	<b>35,45</b>	<b>358,9</b>	<b>1011,93</b>	<b>820,63</b>	<b>236,33</b>	<b>15,84</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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 рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>8,97</b>	<b>9,02</b>	<b>49,62</b>	<b>315,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,78</b>	<b>33,38</b>	<b>180,95</b>	<b>175,6</b>	<b>38,2</b>	<b>2,11</b>			
<b>Завтрак II</b>															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,97	3,4	13,91	71,52	0,07	2,7	162	87,86	26,12	6,1	0,32	ТТК-110		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78	76,4	94,2	2,84	1,82	ТТК-306		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,73</b>	<b>22,16</b>	<b>94,59</b>	<b>630,4</b>	<b>0,36</b>	<b>27,54</b>	<b>217,78</b>	<b>219,28</b>	<b>147,72</b>	<b>38,21</b>	<b>3,56</b>			

Уплотненный полдник															
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)	Са	Р	Mg	Fe				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	6,16	8,23	6,02	122,81	0,05	0,25	22,4	123,2	87,22	4,03	1,12	ТТК-287		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	34,67	50,7	32,93	1,95	0,26	ТТК-133		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,7</b>	<b>20,45</b>	<b>72,23</b>	<b>535,15</b>	<b>0,3</b>	<b>7,17</b>	<b>67,07</b>	<b>206,6</b>	<b>127,55</b>	<b>28,19</b>	<b>2,31</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>48,44</b>	<b>56,19</b>	<b>239,84</b>	<b>1636,18</b>	<b>0,87</b>	<b>38,37</b>	<b>318,23</b>	<b>803,03</b>	<b>551,67</b>	<b>110,6</b>	<b>8,16</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)															
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)	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,12	9	10,68	148,2	0,12	1,2	48	140,4	175,2	49,2	2,4	ТТК-189,03		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	15	34	34	23	13	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,99</b>	<b>11,04</b>	<b>37,36</b>	<b>288,78</b>	<b>0,22</b>	<b>16,5</b>	<b>54,9</b>	<b>245,15</b>	<b>244,2</b>	<b>72,1</b>	<b>3,61</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			

Обед															
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)	Са	Р	Mg	Fe				
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	1	3,83	4,77	47,33	0,02	2,91	8,85	63,33	26,92	0	1	ТТК-55		
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	6,31	4,97	16,88	137,84	0,03	0	9,36	5,42	15,5	7	0,32	ТТК-60,04		
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	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1		
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,69</b>	<b>20,05</b>	<b>104,21</b>	<b>681,24</b>	<b>0,32</b>	<b>4,79</b>	<b>56,16</b>	<b>148,53</b>	<b>224,29</b>	<b>42,95</b>	<b>3,5</b>			

Уплотненный полдник															
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)	Са	Р	Mg	Fe				
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01		
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>15,29</b>	<b>19,63</b>	<b>75,79</b>	<b>541,36</b>	<b>0,25</b>	<b>23,38</b>	<b>470,63</b>	<b>173,58</b>	<b>273,91</b>	<b>43,13</b>	<b>5,72</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>50,19</b>	<b>55,22</b>	<b>224,56</b>	<b>1601,38</b>	<b>0,86</b>	<b>45,93</b>	<b>617,69</b>	<b>783,26</b>	<b>904,4</b>	<b>183,38</b>	<b>13,01</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 7

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,87	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТПК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТПК-432,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>11,3</b>	<b>12,71</b>	<b>69,45</b>	<b>440,62</b>	<b>0,21</b>	<b>11,44</b>	<b>96,14</b>	<b>358,05</b>	<b>175,3</b>	<b>39,67</b>	<b>4,16</b>		
<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	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,25	0,69	2,55	17,35	0,03	2,4	15	15	12	9	0,25	ТПК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0,13	1,4	87,48	24,3	72,36	26,1	1,33	ТПК-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	ТПК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТПК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТПК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТПК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТПК-394,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>19,06</b>	<b>19,37</b>	<b>87,89</b>	<b>602,64</b>	<b>0,52</b>	<b>18,25</b>	<b>540,95</b>	<b>202,49</b>	<b>317,02</b>	<b>88,59</b>	<b>5,33</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42	ТПК-19	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	200	11,6	15	25,6	283,8	0,1			47,5	52,6	6,5	0,56	ТПК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТПК-904	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТПК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТПК-640	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,25</b>	<b>17,43</b>	<b>68,67</b>	<b>488,56</b>	<b>0,21</b>	<b>5,44</b>	<b>1,9</b>	<b>71,9</b>	<b>98</b>	<b>24,1</b>	<b>2,11</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>49,83</b>	<b>54,01</b>	<b>233,57</b>	<b>1623,62</b>	<b>0,98</b>	<b>35,67</b>	<b>674,99</b>	<b>855,64</b>	<b>755,92</b>	<b>177,56</b>	<b>11,78</b>			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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 рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТПК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТПК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,59</b>	<b>8,73</b>	<b>77,6</b>	<b>425,58</b>	<b>0,25</b>	<b>11,46</b>	<b>0</b>	<b>144,75</b>	<b>38</b>	<b>78,7</b>	<b>2,85</b>		

Завтрак II											
180	5,04	4,56	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06
180	5,04	4,56	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	
Обед											
50	0,67	2,25	3,83	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-133
180/10	6,74	7,17	135,79	0,09	8,16	110,5	85,97	170,25	36,34	2,17	ТТК-106
200	11,5	15,53	24,38	0,13	6,67	13	28	253,33	48	4	ТТК-258,08
40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
180	0,09	0	24,57	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08
680	22,83	25,87	86,13	0,42	22,67	124,07	155,74	488,14	104,35	7,75	
Уплотненный полдник											
60	0,82	2,41	4,03	0	0,3		18,78	25,68	13,14	0,44	ТТК-42,01
210	4,98	8,7	22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02
20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
200	0,5	0,1	15	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401
30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01
540	10,57	16,27	73,96	0,34	0,3	50	168,68	140,08	23,64	1,97	
Итого за день	48,03	55,43	261,09	1,04	37,31	174,07	665,37	747,02	212,69	12,75	

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 (лет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)														
День: 9														
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	20	122,8	47,44	1,01	1,2	ТТК-112	
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	0	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	515	8,9	7,49	48,8	302,52	0,26	15,83	46,3	264,55	122,44	19,68	2,47		
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 ЗЕЛЕННЫМИ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
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	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	10,5	10,3	23,8	229,9	0	0	0	6,01	54,92	7,97	0	ТТК-318	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13жн	
Итого за Обед	680	23,49	25,52	102,67	736,19	0,28	11,92	178,25	102,72	210,27	79,62	2,58		

Уплотненный полдник														
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)	Са	Р	Mg			Fe
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	70	7,47	7,82	18,2	173,02	0,02	0,88	122,5	30,63	158,08	0,44	1,05	ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,31</b>	<b>16,41</b>	<b>75,59</b>	<b>507,91</b>	<b>0,27</b>	<b>23,92</b>	<b>179,13</b>	<b>119,43</b>	<b>275,68</b>	<b>37,71</b>	<b>3,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,92</b>	<b>53,92</b>	<b>234,26</b>	<b>1636,62</b>	<b>0,88</b>	<b>52,93</b>	<b>439,68</b>	<b>770,7</b>	<b>770,39</b>	<b>162,21</b>	<b>8,8</b>		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 10

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)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
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	54-23ж	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
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>405</b>	<b>12,68</b>	<b>11,07</b>	<b>67,02</b>	<b>419,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,08</b>	<b>41,6</b>	<b>282,35</b>	<b>293,4</b>	<b>46,3</b>	<b>2,51</b>		
<b>Завтрак II</b>														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		

**Обед**

САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
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	200	11,81	17,23	29,49	320,3	0,16	4,08	14,58	10,8	117	50,4	1,04	ТТК-54-26м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>20,02</b>	<b>27,06</b>	<b>78,77</b>	<b>638,91</b>	<b>0,34</b>	<b>17,1</b>	<b>120,18</b>	<b>161,22</b>	<b>221</b>	<b>70,83</b>	<b>4,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/15	7,45	9,6	30,75	239,15	0,02	0,15	6,63	119,33	70,93	12,56	0,07	ТТК-222	
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	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4,5		4	3	4		ТТК-412	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>11,65</b>	<b>13,67</b>	<b>66,93</b>	<b>440,26</b>	<b>0,16</b>	<b>14,72</b>	<b>62,63</b>	<b>241,08</b>	<b>134,93</b>	<b>29,23</b>	<b>2,81</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,39</b>	<b>56,36</b>	<b>236,12</b>	<b>1653,16</b>	<b>0,79</b>	<b>35,78</b>	<b>224,41</b>	<b>880,85</b>	<b>750,13</b>	<b>152,36</b>	<b>9,6</b>		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 11

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		У				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,39	5,22	23,94	168,57	0,14	0,45	21,51	100,8	157,5	70,2	2,12	54-20к	РПН 2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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				
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>8,96</b>	<b>6,25</b>	<b>57,72</b>	<b>323,46</b>	<b>0,23</b>	<b>15,49</b>	<b>21,81</b>	<b>153,55</b>	<b>188,5</b>	<b>87,2</b>	<b>3,29</b>					
<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	268	2022			
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>					
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,36	1,27	2,7	23,67	0	4,5		10,5	19	6,5	0,35	ТТК-19				
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНЖАМИ	180/10	2,97	3,4	13,91	71,52	0,07	2,7	162	87,86	26,12	6,1	0,32	ТТК-110				
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	6,5	10,7	15,3	183,5	0,07	2,45	310	23,6	62,7	8,4	0,14	ТТК-259				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТТК-426,02				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02				
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>16,69</b>	<b>21,55</b>	<b>95,22</b>	<b>615,23</b>	<b>0,45</b>	<b>27,46</b>	<b>878,55</b>	<b>262,2</b>	<b>235,2</b>	<b>64,92</b>	<b>3,61</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,26	3,18	8,49	67,62	0	0,6	0	0	0,12	0,3	0,01	ТТК-51,08				
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	11,63	18,25	25,13	311,25	0,08	2,36	147	20	234	108	2,02	ТТК-54-12м				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	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-54-13хн				
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 Уплотненный полдник</b>	<b>520</b>	<b>17,86</b>	<b>24,25</b>	<b>75,6</b>	<b>591,41</b>	<b>0,24</b>	<b>3,28</b>	<b>219</b>	<b>68,4</b>	<b>284,52</b>	<b>134,1</b>	<b>3,48</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>48,73</b>	<b>56,55</b>	<b>236,1</b>	<b>1621,9</b>	<b>0,96</b>	<b>46,77</b>	<b>1155,36</b>	<b>707,35</b>	<b>873,82</b>	<b>311,42</b>	<b>10,56</b>					

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 12

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		У				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	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	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>11,3</b>	<b>12,71</b>	<b>69,45</b>	<b>440,62</b>	<b>0,21</b>	<b>11,44</b>	<b>96,14</b>	<b>358,05</b>	<b>175,3</b>	<b>39,67</b>	<b>4,16</b>					

Завтрак II													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>	
Обед													
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	50	0,69	2,01	3,36	34,2	0	0,25		15,65	21,4	10,95	0,37	ТТК-42,01
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
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>19,42</b>	<b>20,05</b>	<b>85,89</b>	<b>602,28</b>	<b>0,34</b>	<b>18,55</b>	<b>105,6</b>	<b>495,67</b>	<b>189,24</b>	<b>50,71</b>	<b>4,58</b>	
Уплотненный полдник													
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,2	4,6	5,72	56,8	0,02	3,49	10,62	76	32,3	0	1,2	ТТК-55
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	12,4	16,2	207,08	0,02	2,29	114	25,14	26,29	0,02	0,57	ТТК-308,05
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>12,35</b>	<b>17,94</b>	<b>59,45</b>	<b>436,54</b>	<b>0,19</b>	<b>7,78</b>	<b>124,62</b>	<b>129,74</b>	<b>79,99</b>	<b>11,82</b>	<b>2,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,11</b>	<b>55,26</b>	<b>238,19</b>	<b>1634,24</b>	<b>0,77</b>	<b>40,65</b>	<b>326,36</b>	<b>1179,66</b>	<b>545,33</b>	<b>108,2</b>	<b>11,54</b>	

День: 13

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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)	Са	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	180	4,92	9,24	27	210,84	0,14	1,44	57,6	92,16	145,44	40,32	0,01	ТТК-187		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>8,44</b>	<b>11,73</b>	<b>60,58</b>	<b>381,67</b>	<b>0,3</b>	<b>1,74</b>	<b>66,1</b>	<b>166,11</b>	<b>198,64</b>	<b>52,22</b>	<b>1,52</b>			
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	6,31	4,97	16,88	137,84	0,03	0	9,36	5,42	15,5	7	0,32	ТТК-60,04	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	70	6,16	8,23	6,02	122,81	0,05	0,25	22,4	123,2	87,22	4,03	1,12	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>18,3</b>	<b>21,07</b>	<b>83,36</b>	<b>597,3</b>	<b>0,31</b>	<b>22,99</b>	<b>82,39</b>	<b>211,62</b>	<b>213,22</b>	<b>41</b>	<b>3,61</b>		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	16,95	16,75	48,53	412,67	0,1	2,46	8	259,45	287,47	34,76	2,03	ТТК-254	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	4,5	4	3	4	4	0	ТТК-412	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>18,95</b>	<b>17,54</b>	<b>80,43</b>	<b>558,57</b>	<b>0,29</b>	<b>21,96</b>	<b>8</b>	<b>309,45</b>	<b>307,47</b>	<b>49,76</b>	<b>2,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,91</b>	<b>54,84</b>	<b>231,57</b>	<b>1627,54</b>	<b>0,97</b>	<b>47,95</b>	<b>192,49</b>	<b>903,18</b>	<b>881,33</b>	<b>168,18</b>	<b>7,69</b>		

День: 14

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,77	4,86	25,83	166,05	- 0,05	0,55	23,76	134,1	120,6	25,2	0,38	54-25.1к	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		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08		
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>415</b>	<b>13,66</b>	<b>13,64</b>	<b>63,96</b>	<b>433,6</b>	<b>0,21</b>	<b>1,23</b>	<b>67,33</b>	<b>392,85</b>	<b>305,6</b>	<b>45,47</b>	<b>1,39</b>			
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>			
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,57	6,91	11,96	128,13	0,06	5,01	98,4	20,65	73,14	21,07	1,03	54-3с	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	70	7,37	9,33	5,88	139,07	0,03	0	37,33	129,73	88,67	10,27	1,49	ТТК-293		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,19	5,46	31,2	202,54	0,18	0	16,64	13	156,87	104	3,5	54-4г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>24,24</b>	<b>27,13</b>	<b>92,84</b>	<b>714,47</b>	<b>0,5</b>	<b>9,03</b>	<b>152,37</b>	<b>220,2</b>	<b>356,88</b>	<b>159,21</b>	<b>7,62</b>			

Уплотненный полдник														
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)	Са	Р	Mg			Fe
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	22	186,22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	2017
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>7,7</b>	<b>9,84</b>	<b>75,9</b>	<b>424,65</b>	<b>0,29</b>	<b>14,1</b>	<b>60</b>	<b>138,8</b>	<b>94</b>	<b>48,1</b>	<b>1,34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,82</b>	<b>55,11</b>	<b>240,26</b>	<b>1664,52</b>	<b>1,04</b>	<b>24,9</b>	<b>315,7</b>	<b>975,05</b>	<b>922,08</b>	<b>277,98</b>	<b>10,53</b>		

День: 15

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>9,59</b>	<b>10,35</b>	<b>70,57</b>	<b>414,36</b>	<b>0,22</b>	<b>0,51</b>	<b>24,33</b>	<b>133,65</b>	<b>181,4</b>	<b>36,4</b>	<b>3,01</b>		

**Завтрак II**

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	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
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	200	11,62	13,25	31,5	291,75	0,13	11,3	260	32	193	93	2,13	ТТК-54-22М	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>20,03</b>	<b>23,68</b>	<b>78,58</b>	<b>612,66</b>	<b>0,35</b>	<b>20,77</b>	<b>264,8</b>	<b>102,18</b>	<b>239,88</b>	<b>135,66</b>	<b>4,37</b>		

**Уплотненный полдник**

СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И ВАРЕНЬЕМ	160/15	7,25	8,32	34	239,88	0,01	1	17,13	77,28	77,93	12,96	0,11	ТТК-222	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	385	2017
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,82</b>	<b>14,46</b>	<b>63,28</b>	<b>445,76</b>	<b>0,21</b>	<b>13,6</b>	<b>87,13</b>	<b>347,03</b>	<b>268,93</b>	<b>49,96</b>	<b>2,95</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,48</b>	<b>53,05</b>	<b>235,83</b>	<b>1627,58</b>	<b>0,81</b>	<b>37,76</b>	<b>376,26</b>	<b>779,06</b>	<b>791,01</b>	<b>228,02</b>	<b>10,51</b>		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 16

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)	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,12	9	10,68	148,2	0,12	1,2	48	140,4	175,2	49,2	2,4		ТТК-189,03		
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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73		ТТК-430		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3		ТТК-640		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10,67</b>	<b>13,41</b>	<b>51,36</b>	<b>369,17</b>	<b>0,28</b>	<b>1,31</b>	<b>75,9</b>	<b>250,35</b>	<b>240,4</b>	<b>58,87</b>	<b>3,97</b>				
<b>Завтрак II</b>																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18		ТТК-435,06		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>				
<b>Обед</b>																
ИКРА ОВОЩНАЯ	50	1	3,83	4,77	47,33	0,02	2,91	8,85	63,33	26,92	0	1		ТТК-55		
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	8,26	7,7	10,5	169,54	0	7	14	58,8	127,4	28	0,14		ТТК-3 141		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	1,72	7,7	13,31	129,42	0,01	0	69,55	18,2	13,87	3,47	0		ТТК-332		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35		ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18		ТТК-439,01		
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>20,75</b>	<b>23,55</b>	<b>99,67</b>	<b>709,17</b>	<b>0,36</b>	<b>16,71</b>	<b>179,88</b>	<b>199,05</b>	<b>279,85</b>	<b>71,27</b>	<b>3,52</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4		12,6	22,8	7,8	0,42		ТТК-19		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	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		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89		54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35		ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4		ТТК-444,01		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,04</b>	<b>62,48</b>	<b>447,66</b>	<b>0,33</b>	<b>18,28</b>	<b>440,63</b>	<b>171,88</b>	<b>264,21</b>	<b>54,23</b>	<b>5,8</b>				
<b>Итого за день</b>	<b>1180</b>	<b>51,88</b>	<b>56,56</b>	<b>236,91</b>	<b>1680,8</b>	<b>1</b>	<b>39,18</b>	<b>696,41</b>	<b>817,48</b>	<b>885,26</b>	<b>190,37</b>	<b>13,47</b>				

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 17

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)	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																
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	
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	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	9	135	8,1	6,3	0,45		ТТК-432,08		
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>415</b>	<b>13,3</b>	<b>14,27</b>	<b>68,19</b>	<b>455,02</b>	<b>0,25</b>	<b>1,44</b>	<b>61,03</b>	<b>354,15</b>	<b>234,5</b>	<b>43,67</b>	<b>3,01</b>				

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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
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	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	70	9,59	8,33	16,38	178,85	0	0,12	0	11,98	0	19,54	0,23	ТТК-100,01	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,74	4,94	10,48	94,64	0,12	18,32	156	74,53	80,36	18,67	1,89	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	680	20,07	23,56	82,39	623,44	0,33	40,34	294,3	165,54	169,44	65,63	4,28		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	60	0,82	2,41	4,03	41,03	0	0,3		18,78	25,68	13,14	0,44	ТТК-42,01	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	22	186,22	0,16	0	50	116	66	2	0,24	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	610	10,27	12,47	78,96	470,75	0,36	10,3	50	173,38	153,08	62,94	2,33		
Итого за день		48,86	54,8	237,1	1641,01	0,98	52,62	441,33	916,27	722,62	197,44	9,8		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак II														
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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
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 Завтрак II	430	9	11,21	54,29	354,21	0,17	0,78	31,38	175,7	172,6	36,9	1,84		
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		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 18

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)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01	
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
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	6,75	10,7	18,3	196,5	0,63	3,6	308	7,92	27,2	19,04	0	ТТК-290,03	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	130	3,12	3,99	9,01	84,41	0,03	0	26	20,37	67,6	22,53	0,52	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>18,02</b>	<b>22,89</b>	<b>89,2</b>	<b>635,11</b>	<b>0,96</b>	<b>17,61</b>	<b>433,84</b>	<b>95,93</b>	<b>174,34</b>	<b>86,56</b>	<b>3,56</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ВАРЕНЬЕМ	170/20	16,69	15,05	52,86	413,65	0,09	3,59	22	203,38	296,8	35,29	2,09	ТТК-254	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>18,73</b>	<b>15,9</b>	<b>88,26</b>	<b>574,21</b>	<b>0,28</b>	<b>21,99</b>	<b>32</b>	<b>263,3</b>	<b>313,8</b>	<b>52,49</b>	<b>2,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,97</b>	<b>54,5</b>	<b>238,95</b>	<b>1653,53</b>	<b>1,48</b>	<b>41,64</b>	<b>533,22</b>	<b>750,93</b>	<b>822,74</b>	<b>201,15</b>	<b>8,19</b>		

Возраст: 3-7 лет

День: 19

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	180	5,22	5,22	29,7	187,11	0,06	0,47	31,14	105,3	106,2	20,7	0,97	54-1к	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>13,01</b>	<b>12,44</b>	<b>68,28</b>	<b>440,62</b>	<b>0,23</b>	<b>11,15</b>	<b>102,71</b>	<b>374,25</b>	<b>284,2</b>	<b>45,97</b>	<b>3,76</b>		
<b>Завтрак II</b>														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,56</b>	<b>23,4</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>	<b>2,88</b>	<b>0</b>	<b>196,2</b>	<b>100,8</b>	<b>6</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	0,75	3,33	2,33	45	0,03	1,92	0	11,92	0	11,92	0,27	20	2021
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	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	4,76	9,66	6,44	100,69	0,04	5,8	62	106,5	103,04	15,96	1,82	ТТК-201	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,77	4,51	17,16	120,81	0,1	8,84	20,63	33,8	72,8	24,27	0,89	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>16,11</b>	<b>22,91</b>	<b>71,51</b>	<b>528,29</b>	<b>0,31</b>	<b>25,85</b>	<b>251,23</b>	<b>289,22</b>	<b>278,94</b>	<b>72,51</b>	<b>5,51</b>		

Уплотненный полдник														
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)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	1,52	3,24	28,4	0	5,4	22,8	7,8	0,42	ТТК-19			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	0,07	15,42	55,78	76,4	1,82	ТТК-306			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	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	11	0,35	ТТК-907			
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>14,2</b>	<b>15,52</b>	<b>79,31</b>	<b>513,98</b>	<b>0,21</b>	<b>27,42</b>	<b>55,78</b>	<b>112,2</b>	<b>137,1</b>	<b>18,04</b>	<b>3,19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,36</b>	<b>55,43</b>	<b>242,5</b>	<b>1637,69</b>	<b>0,78</b>	<b>67,3</b>	<b>409,72</b>	<b>971,87</b>	<b>801,04</b>	<b>142,52</b>	<b>12,64</b>		

Возраст: 3-7 лет

День: 20

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	15	0	34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>8,99</b>	<b>8,43</b>	<b>64,7</b>	<b>367,38</b>	<b>0,21</b>	<b>16,46</b>	<b>0</b>	<b>170,75</b>	<b>33</b>	<b>49,7</b>	<b>2,25</b>		
<b>Завтрак II</b>														
РЖЕНКА 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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,5	2,6	2,25	34,4	0	8,5	30	22	19,5	1	0,65	ТТК-23,01	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,74	7,17	7,38	135,79	0,09	8,16	110,5	85,97	170,25	36,34	2,17	ТТК-106	
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	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	4,16	31,63	176,37	0,03	0	15,95	5,98	63,27	20,8	0,42	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	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	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,68</b>	<b>24,69</b>	<b>91,44</b>	<b>681,27</b>	<b>0,38</b>	<b>39,91</b>	<b>191,8</b>	<b>218,25</b>	<b>349,72</b>	<b>73,78</b>	<b>5,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,26	3,18	8,49	67,62	0	0,6	0	0	0,12	0,3	0,01	ТТК-51,08	
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	130	2,13	5,08	18,8	129,46	0,11	12,41	406,55	109,44	99,98	29,12	1,89	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>13,85</b>	<b>18,42</b>	<b>78,3</b>	<b>534,34</b>	<b>0,31</b>	<b>13,05</b>	<b>440,07</b>	<b>160,79</b>	<b>254,58</b>	<b>49,99</b>	<b>3,21</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,74</b>	<b>56,04</b>	<b>242</b>	<b>1674,79</b>	<b>0,94</b>	<b>69,96</b>	<b>667,87</b>	<b>772,99</b>	<b>802,9</b>	<b>198,67</b>	<b>11,54</b>		

**Итоги по неделям**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	48,96	55,26	237,88	1628,14
Среднее. Неделя: 2	49,87	54,99	237,92	1652,61
Среднее. Неделя: 3	49,61	54,96	236,39	1635,16
Среднее. Неделя: 4	49,56	55,47	239,49	1657,56
<b>Все</b>	<b>48,96</b>	<b>55,26</b>	<b>237,88</b>	<b>1628,14</b>
<b>Все</b>	<b>49,87</b>	<b>54,99</b>	<b>237,92</b>	<b>1652,61</b>
<b>Все</b>	<b>49,61</b>	<b>54,96</b>	<b>236,39</b>	<b>1635,16</b>
<b>Все</b>	<b>49,56</b>	<b>55,47</b>	<b>239,49</b>	<b>1657,56</b>

**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	990	1103,4	4758,43	32867,35	18,81	894,77	9428,02	16829,23	15623,69	3764,77	216,73	
Среднее значение за период	49,5	55,17	237,92	1643,37	0,94	44,74	471,4	841,46	781,18	188,24	10,84	
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
	513	671	180	464

**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. Тугельяна 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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий в 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)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640384

Владелец Ковальская Инна Валерьевна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026