

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Проеант"

" " 2022 г.

"20" сентября 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 1			Возраст: 1-3 года			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У		В1	С							А (рет. экв/сут)
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	350	8,98	7,78	48,29	299,49	0,2	0,63	27,55	155,4	186,8	36,67	2,73		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕНЬЕ В СОУСЕ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	13,63	97,4	0	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,48	ТТК-334	
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	
Итого за Обед	590	14,62	15,76	75,55	504,36	0,22	16,62	117,2	172,92	222,89	55,95	3,52		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,3	8,4	5,2	121,6	0,24	0,12	402	11,4	34,02	0,72	0,28	ТТК-261,02	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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	
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	
Итого за Уплотненный полдник	410	11,89	15,63	43,87	363,71	0,35	5,13	424	64,2	111,22	42,36	1,59		
Итого за день		39,69	42,97	187,21	1296,56	0,79	24,78	568,75	555,62	604,91	139,98	7,99		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	0,04	0,46	19,8	111,75	100,5	21	0,32	54-25.1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1		15	37,8	34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	430	8	7,55	46,22	0,08	15,56	46,04	243,25	179,9	40,87	1,17			
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021	
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,58	4,85	7,63	0,05	0,19	22,5	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,35	3,81	14,52	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
Итого за Обед	590	16,17	17,67	66,69	0,35	17,06	53,75	108,62	126,78	60,94	2,93			
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,96	3,59	24,05	0,04	0	13,49	8,8	30,07	5,28	0,54	54-1г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	0,01	5,94	7,74	11,43	3,24	0,45	0,45	ТТК-412,08		
Итого за Уплотненный полдник	410	9,9	14,12	64,97	0,14	17,71	90,63	129,03	152,82	26,8	3,17			
Итого за день	38,42	43,09	184,18	1256,29	0,6	50,78	220,42	666,9	597,5	149,61	7,42			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	350	8,56	8,15	57,78	0,17	2,75	61,6	170,5	99,2	13,5	1,71			
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	350	8,56	8,15	57,78	0,17	2,75	61,6	170,5	99,2	13,5	1,71			
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	40 150/10 60 110 20 20 180 590	0,6 2,46 3,86 1,47 1,37 1,1 0,9 11,76	Обед		16,8 90,88 109,4 80,08 43,1 41,5 60,21 441,97	0,01 0,06 0,05 0,1 0,05 0,08 0,01 0,36	1,78 5,96 15,3 15,5 0 0 0,29 38,83	0,52 90 30,3 132 0 0 63 315,82	14 21,55 63 63,07 3,6 0 25,2 201,42	16 50,15 59,4 68 7,4 0 22,5 223,45	8,67 15,05 0,72 15,8 3,8 0 16,2 60,24	0,53 0,73 1,5 1,6 0,1 0,35 0,52 5,33	РПН 2022 54-283 54-3с ТТК-283 ТТК-338,1 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-54-13ХН	
			0,07 4,58 8,28 4,18 0,17 0,59 0,09 17,96	3,47 10 4,86 8,87 9,03 7,9 14,13 58,26										
Итого за Обед	590	11,76	58,26	38,83	315,82	201,42	223,45	60,24	5,33					
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ БАНАН СВЕЖИЙ Итого за Уплотненный полдник Итого за день	130/5 180 100 415	12,83 0,9 1,5 15,23 39,9	11,94 18,54 21 72,02 194,06	0,07 0,02 0,04 0,13 0,72	1,78 3,6 10 15,38 58,01	3,03 0 0 3,03 410,45	166,8 12,6 8 187,4 739,32	219,83 7,2 42 260,43 718,08	25,14 7,2 42 74,34 169,08	1,55 0,36 0,6 2,51 9,7				ТТК-254 ТТК-444,01 338 2017

День: 4

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон весна-лето)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	420	9,28	10,83	55,23	358,51	0,14	11,21	89,45	309,75	156,25	35,17	3,66		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ СУП РЫБНЫЙ БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ Итого за Обед	40 150 60 110 20 20 180 580	0,4 3,72 7,48 2,64 1,37 1,1 0,2 16,91	2,08 3,8 9,1 3,37 0,17 0,59 0,2 19,31	1,8 12,1 9,1 7,63 9,03 7,9 15,2 62,76	27,52 97,48 148,22 71,43 43,1 41,5 63,4 492,65	0 0 0,04 0,02 0,05 0,08 0,01 0,2	6,8 7,5 0,38 0 0 0 2 16,68	24 88 13,7 22 0 0 0 147,7	17,6 .81 57,6 17,23 3,6 11 7 195,03	15,6 61 86,4 57,2 7,4 0 4 231,6	0,8 0,3 38,4 19,07 3,8 0 4 66,37	0,52 1,3 1,4 0,44 0,1 0,35 1 5,11	ТТК-23,01 ТТК-106 ТТК-54-23М ТТК-323,03 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-394	
Итого за Обед	580	16,91	19,31	62,76	492,65	0,2	16,68	147,7	195,03	231,6	66,37	5,11		
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С САХАРОМ Итого за Уплотненный полдник Итого за день	180 20 20 180 400	4,27 1,37 1,1 0,27 7,01 37,4	7,46 0,17 0,59 0,08 8,3 42,24	18,86 9,03 7,9 14,22 50,01 187,5	159,62 43,1 41,5 58,69 302,91 1283,07	0,14 0,05 0,08 0,27 0,27 0,63	0 0 0 0,04 0,04 30,33	42,86 0 0 0,27 43,13 280,28	99,43 3,6 11 4,5 118,53 786,81	56,57 7,4 0 7,2 71,17 543,02	1,71 3,8 0 3,6 9,11 115,65	0,21 0,1 0,35 0,66 1,32 10,24	ТТК-217,02 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-430	

Обед													
Икра овощная	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	ТТК-325,09
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36	54-6г
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
Итого за Обед	580	14,91	16,67	79,29	531,78	0,21	4,2	47,23	121,29	174,74	30,4	2,7	
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г
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	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01
Итого за Уплотненный полдник	410	11,71	12,96	53,37	377,39	0,21	19,71	401,45	145,44	221,58	34,91	4,68	
Итого за день	990	38,85	42,75	172,22	1236,89	0,7	36,2	554,2	636,33	725,12	144,23	12,7	

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) 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 рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	420	10,38	10,93	66,43	0,15	11,21	59,45	301,75	173,25	68,17	2,06		
Завтрак II													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		
Обед													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1,16	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	580	15,53	15,95	70,47	0,41	17,71	448,26	168,25	270,58	70,73	4,66		
Уплотненный полдник													
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3з	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	160	9,28	12	20,48	0,08			38	42,08	5,2	0,45	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	0,16	10,04	53,47	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	400	11,39	12,32	45,26	0,16	10,04	53,47	51,7	67,35	20,6	1,57		
Итого за день	990	41,5	43	201,66	0,74	41,36	561,18	685,2	595,18	164,5	8,44		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	6,16	26,43	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	350	8,19	8,79	55,68	0,2	1,18	2	119,1	26	34,42	2,27			
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,53	1,8	3,07	0,01	1,52	0,45	12,67	14,67	7,33	0,47	54-13з	РПН 2022	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106		
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	0,11	5,33	10,4	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437		
Итого за Обед	580	17,97	21,26	68,21	0,33	18,68	114,6	132,27	378,42	87,82	6,32			
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	ТТК-217,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	0,03	15	15	34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	500	8,09	8,51	57,39	0,3	15	42,86	162,43	110,37	20,31	1,2			
Итого за день		38,6	42,31	187,58	0,86	35,31	189,46	599,8	652,79	163,55	9,94			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 9

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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1	ТТК-112		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	0,27	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	15	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	430	7,34	6,44	37,11	0,19	15,7	42,91	234,83	112,93	18,71	1,85			
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15			

	Обед													
	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74	ТТК-54-1с	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	60	6,7	7,3	16,5	158,5	0	0,5	10	21,15	64,22	9,4	0,6	ТТК-318,02	
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36	54-6г	РПН 2022
РИС ОТВАРНОЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	590	16,98	20,32	79,59	571,14	0,23	10,13	107,04	94,54	198,68	55,29	2,91		
Итого за Обед														
				Уплотненный полдник										
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	6,4	6,7	15,6	148,3	0,02	0,75	105	26,25	135,5	0,38	0,9	ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
Итого за Уплотненный полдник	410	11,42	12,94	59,49	400,53	0,18	18,63	146,45	88,65	232,7	32,71	2,64		
Итого за день	40,09	43,45	182,19	1288,42	0,66	45,51	326,4	598,02	679,31	127,71	7,55			

День: 10

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	0,35	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0	0,35	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	0,05	0,05	ТТК-433,08	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	2	0,3	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	350	10,03	8,39	63,78	0,26	0,93	35,47	241,6	243,2	37,95	2,04			
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	0,15		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,06	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	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 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	
Итого за Обед	580	19,27	21,22	71,78	554,64	0,27	11,98	214,62	208,82	158,24	38,02	3,93		
Уплотненный полдник														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2	ТТК-219	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	410	4,59	8,6	28,85	237,16	0,1	14,05	40	177,6	202,7	16,9	2,4		
Итого за день	38,09	42,01	183,91	1292,18	0,65	29,36	290,09	791,52	688,14	97,87	8,52			

День: 11

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 1-3 года

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 МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ВИТАМИНАМИ	160	0,24	0,07	12,64		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,5	1,96	9,35	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
ПЕЧЕНЬЕ	350	8,17	6,97	49,84	0,21	0,41	20,17	104,8	155,65	65,7	3,11			
Итого за Завтрак														
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15			
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/10	2,68	2,86	12,86	0,06	2,25	135	73,82	24,05	5,95	0,32	ТТК-110		
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	5,57	9,17	13,11	0,06	2,1	265,71	20,23	53,74	7,2	0,12	ТТК-259		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
ВИТАМИНАМИ	590	13,75	17,34	78,35	0,38	24,25	748,71	223,18	199,06	54,39	3,09			
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	9,3	14,6	20,1	0,06	1,89	117,6	16	187,2	86,4	1,62	ТТК-54-12м		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ	180	0,09	0	14,85	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412		
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	100	0,9	0,2	8,1		15		34	23	13	0	ТТК-688		
АПЕЛЬСИН	460	11,66	14,97	52,08	0,12	20,94	117,6	57,2	220,3	106,8	1,72			
Итого за Уплотненный полдник	460	37,93	43,03	186,57	0,74	46,05	916,48	571,18	713,01	247,89	8,07			
Итого за день														

День: 12

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 1-3 года

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 МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	420	9,68	10,63	52,93	0,21	16,21	59,45	328,75	162,25	37,17	1,46			
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			

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		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	-81	61	0,3	1,3	ТТК-106	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,07	5,53	12,33	127,4	0,08	0,17	0	281,2	18,28	2,58	0,22	ТТК-280,01	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВИТАМИНАМИ														
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	580	15,6	18	68,9	501,29	0,34	28,38	220	466,24	158,68	38,05	4,98		
Уплотненный полдник														
ПОМИДОР НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3з	РПН 2022
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	6,14	9,92	12,96	165,66	0,02	1,83	91,2	20,11	21,03	0,02	0,46	ТТК-308,05	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
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	
Итого за Уплотненный полдник	400	8,89	10,32	42,06	296,54	0,12	13,63	144,4	41,91	51,7	19,02	1,28		
Итого за день		38,37	42,75	183,39	1276,34	0,69	60,62	423,85	1000,4	456,63	99,24	7,87		

День: 13

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 1-3 года

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 "ЯНТАРНАЯ"	150	4,1	7,7	22,5	175,7	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	0,01	ТТК-187	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВИТАМИНАМИ														
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	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	
Итого за Завтрак	350	7,03	9,82	52,36	325,97	0,27	1,44	55,12	136,6	165,2	43,52	1,28		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВИТАМИНАМИ														
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	580	14,72	16,71	69	486,06	0,27	14,99	53,45	162,12	160,46	38,17	2,59		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,6	ТТК-430	2017
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	
Итого за Уплотненный полдник	415	14,6	12,52	67,7	443,33	0,11	11,82	3,3	179,3	255,03	70,74	2,81		
Итого за день		40,7	42,8	195,06	1330,36	0,71	29,3	141,87	658,02	715,69	173,43	6,83		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 14 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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	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
Итого за Завтрак	430	13,31	13,26	53,43	389,11	0,13	12,56	129,84	395,4	249	31,37	3,42		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53,01	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,28	6,14	9,98	112,13	0,05	4,18	82,8	17,5	65,43	18,1	0,92	54-3с	РПН 2022
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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	
КОМПЛОТ 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	
Итого за Обед	590	16,82	20,01	62,12	473,13	0,27	6,92	136,8	186,26	246,07	58,93	4,15		
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	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	
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	
Итого за Уплотненный полдник	400	6,83	8,22	59,91	341,06	0,27	5,4	42,86	126,63	74,77	6,41	0,84		
Итого за день		41,31	45,24	181,76	1279,8	0,7	25,33	339,5	894,29	707,84	117,71	8,56		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 15 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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	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 САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0,03	0,24	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	350	7,94	6,97	53,97	310,94	0,19	0,42	22,27	113,8	156,4	31,95	2,69		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		

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		
САПАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	160	9,3	10,6	25,2	233,4	0,1	9,04	208	25,6	154,4	74,4	1,7	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
Итого за Обед	580	17,32	19,72	70,28	531,99	0,32	17,17	212,8	88,51	201,28	111,93	3,76	
Уплотненный полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1	ТТК-112
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2	ТТК-219
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
Итого за Уплотненный полдник	480	9,52	11,82	39,25	325,11	0,2	0,89	89,67	296,53	251,03	21,34	2,07	
Итого за день		38,98	42,31	183	1297,04	0,73	20,88	324,74	662,34	692,71	170,22	8,67	

День: 16

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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		
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ПЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	40	117	146	41	2	ТТК-189,03
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	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	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
Итого за Завтрак	350	6,99	8,81	44,44	285,22	0,24	1,03	41,84	135,2	159,6	46,2	3,23	
Завтрак II													
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	
Обед													
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	150/5	4,46	2,78	14,96	103,01	0,12	1,17	72,9	22,06	67,15	24,35	1,27	ТТК-119
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	7,08	6,6	9	145,32	0	6	12	50,4	109,2	24	0,12	ТТК-3141
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,51	0,01	0	58,85	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	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 БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437
Итого за Обед	585	16,4	19,77	73,97	553,26	0,28	12,56	159,83	165,66	217,02	60,66	2,79	

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		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7.5	6.9	3.9	107.7	0.07	0.03	360	83.04	126.18	8.88	3.12	ТТК-320,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	470	12,52	11,46	55,79	379,41	0,26	21,11	407,45	143,84	218,78	49,41	6,54		
Итого за день		40,26	43,79	180,2	1292,89	0,84	35,75	639,12	624,7	730,4	177,27	12,71		

День: 17

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 1-3 года

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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	420	10,43	10,63	52,26	349,81	0,25	16,21	53,53	334	205,75	44,67	1,99		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74	ТТК-54-1с	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВИТАМИНАМИ														
НАПИТОК ИЗ КЛУКВЫ	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	610	17,09	19,98	70,14	530,13	0,35	34,63	282,84	157,84	188	45,54	4,58		
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВИТАМИНАМИ														
КОМПЮТ 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	
Итого за Уплотненный полдник	400	7,19	8,31	49,29	300,83	0,3	0	42,86	128,43	87,37	7,31	1,2		
Итого за день		39,06	42,67	177,99	1257,27	0,93	51,29	409,23	806,27	619,12	118,52	7,92		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 18

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Ж				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	0,05	0,4	20,4	87	93	20,25	0,4	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	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	350	7,63	7,78	42,29	269,94	0,16	0,64	27,92	149,4	147,8	32,17	1,79		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,6%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60	5,72	10,36	5,56	138,36	0,03	1,2	228	22,8	51	2,76	0,9	ТТК-256,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	590	14,61	20,56	62,46	493,5	0,28	13,37	335,2	97,15	172,15	57	4,05		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	415	14,46	12,49	71,48	457,59	0,12	14,84	12,03	187,33	247,83	72,72	2,3		
Итого за день		40,9	44,63	195,73	1350,03	0,58	31,25	375,15	597,38	651,78	166,89	8,29		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 19

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Ж				В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	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
Итого за Завтрак	430	10,91	10,78	55,3	365,11	0,15	11	95,79	331,65	253,5	41,12	3,33		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		

Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,2	0,55	2,04	13,88	0,02	1,92	12	12	9,6	7,2	0,2	ТТК-22,08
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	86,31	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	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
Итого за Обед	580	13,72	17,29	65,24	444,71	0,29	22,16	233,59	252,69	250,42	61,71	4,79	
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	8,4	15,2	5,2	0,28	0,28	ТТК-19
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	160	8,78	10,66	24,91	230,76	0,06	11,99	45,11	61,2	74,56	2,4	1,42	ТТК-306
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	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94	7,74	11,43	3,24	0,45	0,45	ТТК-412,08
Итого за Уплотненный полдник	400	10,53	11,85	60,67	391,44	0,12	21,53	45,11	80,94	108,59	14,64	2,25	
Итого за день		39,51	43,67	187,21	1276,26	0,62	55,74	404,49	845,28	747,51	138,47	10,52	

День: 20

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	6,16	26,43	180	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208	2021
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 ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	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	
Итого за Завтрак	350	7,24	7,48	61,33	338,91	0,24	1,18	1,6	116,5	15,2	32,42	2,15		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	3,86	8,28	4,86	109,4	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-283	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	590	14,69	19,7	56,41	474,96	0,39	48,34	261,05	241,78	317,75	67,72	6,21		
Уплотненный полдник														
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	139,9	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	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	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0	15	34	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	470	11,41	12,68	56,81	386,95	0,23	25,54	371,36	169,07	236,01	54,18	2,5		
Итого за день		37,69	43,61	180,85	1277,32	0,89	75,51	664,01	713,35	706,96	175,32	11,01		

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б		Ж			В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Б	Ж	У	У								
Среднее. Неделя: 1	38,95	42,81	187,22	1283,31								
Среднее. Неделя: 2	39,43	42,7	185,51	1294,47								
Среднее. Неделя: 3	39,46	43,23	185,96	1289,42								
Среднее. Неделя: 4	39,48	43,67	184,4	1290,75								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б		Ж			В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Б	Ж	У	У								
Итого за период	786,59	862,07	3715,43	25789,77	14,53	826,02	8335,23	14149,35	13077,14	2966,71	179,28	
Среднее значение за период	39,33	43,1	185,77	1289,49	0,73	41,3	416,76	707,47	653,86	148,34	8,96	
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
1-3 года	427	586	150	385

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, 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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640384

Владелец Ковальская Инна Валерьевна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026