

Согласовано

Заведующий ГБДОУ
детского сада № 4
Алининского района
Санкт-Петербурга

Генеральный директор
Исмаилов И.А. 2022г.

Заведующий ГБДОУ детский сад №

31.07.2022

31. August 2022

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПОДРОСКИН-РЕ

Возраст: от 3 до 7 лет.

Дань: 1

рацион: Сад 12 часов

Наименование блюда	Масса порции	Дата: 1		Возраст: от 3 до 7 лет		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	А (ретинол, сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж											У			
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,84	0,08	0,97	0,04	40	0,48	102,58	85,18	14,52	0,97	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10	2,3	2,97	0	35,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
Итого за Завтрак	485	11,15	13,02	58,16	386,56	0,2	5,97	0,08	80	0,95	364,83	169,91	30,82	3,82			
Завтрак II																	
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	186,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	186,2	100,8	6	0,18			
Обед																	
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015	
ПЕЧЕНЬ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	93,2	0,05	23,84	0,16	180	0,6	73,4	123,04	42,22	2,38	84	2008	
КУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,44	4,9	8,14	106,31	0,06	0,63	0,03	30	2,19	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,96	4,18	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,06	0,87	339	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-807		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	180	0,91	0,18	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,35	ТТК-442,1		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	690	18,79	16,37	78,09	335,41	0,46	50,76	0,21	210	4,28	163,39	274,54	96,32	4,88			
Итого за Обед																	
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,05	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,05	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	4,69	9,03	24,15	175,42	0,07	2,45	0,21	210	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-259		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,03	28,75	162,71	0,05	0	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-539		
ПЕЧЕНЬ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-554		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	500	18,23	19,13	79,02	532,23	0,23	5,75	0,23	230	11,08	93,6	138,04	39,47	1,96			
Итого за Уплотненный полдник		51,21	53,08	238,67	1820	0,91	65,36	0,52	520	16,31	817,92	683,29	172,61	10,84			
Итого за день																	

Рацион: Сад 12 часов

День: 2

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	40	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	495	7,56	9,14	68,77	389,88	0,22	10,97	0,07	70	0,39	151,18	167,49	54,68	5,88		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,44	5,24	7,78	92,4	0,07	17,72	0,19	190	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,05	7,25	1,92	108,94	0,02	0	0,01	10	0,27	19,47	68,12	11,99	0,58	294	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	690	20,14	20,8	89,48	626,08	0,32	26,94	0,2	200	3,45	142,58	295,99	101,02	4,8		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	8,82	10,5	156,2	0,07	0	0,04	40	3,22	36,4	127,4	14	1,12	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,03	15,64	59,22	434,37	0,3	10,24	0,04	40	4,18	121,75	230,31	58,99	2,73		
Итого за день		47,13	47,38	225,03	1522,33	0,88	49,05	0,31	310	8,02	638,71	859,39	239,89	13,41		

Рацион: Сад 12 часов

День: 3

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	40	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	12,52	11	59,83	389,26	0,28	17,4	0,06	60	0,59	278,62	306,39	114,46	3,77		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,78	8,82	175	0,06	0	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	30	2,99	24,7	26	1,95	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	670	25,54	24,23	95,54	703,38	0,35	27,22	0,11	110	8,08	115,31	197,82	41,41	2,67		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,21	14,01	85,91	505,7	0,32	10	0,07	70	5,6	139,35	87,4	15,8	1,38		
Итого за день		52,67	49,42	248,48	1654,14	1,02	56,42	0,24	240	14,27	760,08	768,01	198,67	7,82		

Рацион: Сад 12 часов

День: 4

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	0	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430	
Итого за Завтрак	400	7,84	10,69	50,29	330,08	0,15	2	0,04	40	1,08	123,6	117,35	31	1,96		

Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	
Обед															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	170	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	2008
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	10	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	2008
Итого за Обед	690	15,52	30,56	105,1	716,99	0,35	31,34	0,18	180	2,11	132,09	199,17	87,58	4,18	
Уплотненный полдник															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4		ТТК-412
Итого за Уплотненный полдник	510	8,17	11,86	75,93	444,83	0,23	14,2	0,01	10	1,55	367,73	53,67	49,03	1,64	
Итого за день		36,93	54,91	238,88	1563,9	0,77	48,44	0,23	230	4,74	846,62	535,79	192,81	7,78	

Рацион: Сад 12 часов				День: 5		Возраст: от 3 до 7 лет										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42		6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	40	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37		0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3		2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67		3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20	0	137	112,1	19,2	0,43	2016
МАНДАРИН	100	0,8		0,2	7,5	38	0,1	15	0	0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688
Итого за Завтрак	465	13,56		13,78	56,81	410,31	0,36	17,4	0,09	90	0,37	380,2	312,65	68,71	2,91	
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04		4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06
Итого за Завтрак II	180	5,04		4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71		3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32		6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	160	0,6	66,2	141,76	45,82	2,42	91
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	14,54		11,6	24,79	243,95	0	0,01	0	0		13,01	74,92	10,97	0	ТТК-318
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12		3,99	32,67	178,53	0,03	0	0,03	30	0,26	9,53	67,6	22,53	0,52	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73		0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1		0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55		0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9		0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01
Итого за Обед	710	26,97		26,66	133,61	864,4	0,31	22,12	0,19	190	3,21	140,32	339,37	106,57	4,82	

Возраст: от 3 до 7 лет

День: 5

Уплотненный полдник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1	С	А	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4		0	3,82	73,2	54,8	2,78	0,93	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	11,6	21,24	60,48	480,24	0,27	9,54	0,02	20	13,28	163	122,2	24,98	2,05		
Итого за день		57,17	66,24	274,3	1909,75	0,96	51,94	0,3	300	16,86	879,72	875,02	206,26	9,96		

Рацион: Сад 12 часов

День: 6

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	40	0,58	110,32	141,29	28,06	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	405	12,27	13,56	66,83	438,9	0,23	0,97	0,08	80	0,65	356,77	217,24	34,36	2,79		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2.5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	160	0,32	85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6,51	3,71	4,48	77,35	0,01	0,14	0,04	40	2,03	13,3	67,9	10,5	0,07	ТТК-261	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,6	5	16,31	120,31	0,11	4,59	0,51	510	0,25	37,22	74,43	28,55	1,02	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
Итого за Обед	710	24,84	16,63	80,96	570,86	0,4	28,73	0,73	730	4,69	181,56	272,85	67,15	3,43		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6		0	0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412,08	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,02	13,91	97,21	550,3	0,33	10,6	0,07	70	5,68	134,95	80,1	14,4	0,88		
Итого за день		51,53	44,28	252,2	1615,86	1,03	42,1	0,88	880	11,02	900,08	746,59	142,91	7,1		

Рацион: Сад 12 часов

День: 7

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	8,54	8,76	28,81	0,05	0,11	0,04	40	0,8	135,61	107,52	11,57	0,87	209 7	2008 2016	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654		
Итого за Завтрак	400	14,9	15,34	56,76	0,19	1,31	0,06	60	10,33	218,71	150,87	24,57	2			
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,05	3,3	0,01	5,5	0,13	130	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	0,05	15,2	0,15	150	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	6,21	7,76	20,79	0,05	0,18	0,09	90	8,79	35,5	34,1	5,68	0,32	ТТК-287		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	0,02	1,8	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1		
Итого за Обед	690	18,41	24,99	105,02	0,35	23,46	0,37	370	14,46	169,29	289,68	87,98	4,66			
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	0,03			0	0,1	16	26	8	0,6	401	2008	
Итого за Уплотненный полдник	515	8,84	12,11	89,51	0,26	10,2	0,01	10	1,45	382,48	76,67	53,03	2,33			
Итого за день		47,55	54,24	258,85	0,84	35,87	0,44	440	26,24	993,68	682,82	190,78	8,99			

Рацион: Сад 12 часов

День: 8

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20		137	112,1	19,2	0,43	416	2016	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за Завтрак	455	10,09	11,83	55,6	373,88	0,25	12,93	0,11	110	0,35	303,25	252,1	53,7	3,07			

Завтрак II													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6
Обед													
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,2	5,4	91,04	0,04	17,36	0,16	160	0,6	74,84	120,16	41,5
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	18,27	12,61	293,71	0,02	2,29	0,11	110	1,37	25,14	26,29	0,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4
Итого за Обед	690	15,99	25,58	74,41	640,54	0,29	28,4	0,28	280	3,57	144,08	194,95	73,52
Уплотненный полдник													
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,52	2,52	4,2	77	0,06	1,4	0,25	250	0,56	29,4	126	12,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,68	17,59	122,2	0,12	4,33	0,03	30	0,17	40,73	73,67	25,13
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	25	101,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	0
Итого за Уплотненный полдник	500	14,48	8,56	70,71	415,81	0,28	10,23	0,28	280	1,07	102,05	221,27	48,13
Итого за день		45,6	50,53	224,12	1595,03	0,84	54,44	0,67	670	4,99	745,58	769,12	181,35

Рацион: Сад 12 часов

День: 9

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	60	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	495	14,01	13,61	64,1	435,31	0,17	18,15	0,08	80	10,93	253,6	150,35	33,5	1,13		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04		0,01	10	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	130	1,65	3,73	8,49	80,69	0,03	2,95	0,05	50	0,26	26	51,13	25,13	1,04	ТТК-346	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Обед	690	25,09	22,77	70,03	592,28	0,28	11,2	0,12	120	3,94	94,71	254,05	60,89	4,65		

Уплотненный полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	0,01	10	0,22	92,88	37,44	1,01	0,22	ТТК-112
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	8,2	28,38	36,58	392,55	0,01	0	0,01	10	3	98,08	86,54	9,81	0,06	ТТК-222
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437
Итого за Уплотненный полдник	550	13,52	32,55	85,1	646,58	0,16	4,82	0,02	20	3,47	205,76	123,98	14,92	0,78	
Итого за день		58,02	70,73	226,79	1746,17	0,65	35,07	0,22	220	18,34	777,27	693,98	134,51	6,56	

Рацион: Сад 12 часов

День: 10

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
					B1	C	A	A (рет.экв. сут.)	E	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж		У											
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	490	10,65	13,37	59,78	405,12	0,19	6	0,08	80	0,92	361,75	190,75	39,3	3,85		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	98	0,09	7,56	0,16	160	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,33	20,65	22,69	213,86	0	0,42	0,01	10	0,42	18,2	37,8	29,4	0,07	ТТК-242	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	16,95	28,7	100,24	642,89	0,42	30,87	0,19	190	1,87	114,91	209,93	93,45	3,07		
Уплотненный полдник																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	70	6,72	4,48	5,32	88,48	0,2	1,12	0,7	700	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
Итого за Уплотненный полдник	500	13,09	14,69	47,71	375,55	0,39	20,72	0,7	700	5,31	64,1	221,46	58,79	3,4		
Итого за день		46,09	56,94	214,93	1479,36	1,07	59,39	0,97	970	8,1	767,56	798,54	218,54	10,32		

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.)	А	Е	Са	Р	Mg
Итого за период	493,9	547,75	2402,25	16417,63	8,97	498,08	4,78	4780	128,89	8127,22	7412,55	1878,33
Среднее значение за период	49,39	54,78	240,23	1641,76	0,9	49,81	0,48	480	12,89	812,72	741,26	187,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59									
Сбалансированность	1	1	4									9,33

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
от 3 до 7 лет	508	691	180	455

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)