

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 202 г.

" " 202 г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,94	0,06	0,97	0,04	0,48		102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0		13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07		88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:	200															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01			141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4		19	16	12	2,3	338	2015
ГРУША СВЕЖАЯ																
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *															338	2015
Итого за Завтрак	485	11,15	13,02	58,16	396,56	0,2	5,97	0,08	0,95		364,83	169,91	30,82	3,82		
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0		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		196,2	100,8	6	0,18		
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35		7	13	10	0,45	71	2015

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	93,2	0,05	23,84	0,16	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,44	4,9	8,14	106,31	0,06	0,63	0,03	2,19	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	18,79	16,37	78,09	536,41	0,46	50,76	0,21	4,28	163,29	274,54	96,32	4,88		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	4,69	9,03	24,15	175,42	0,07	2,45	0,21	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,03	26,75	162,71	0,05	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008
ИЛИ ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (детская) *	200													ТТК-209,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	16,23	19,13	79,02	532,23	0,23	5,75	0,23	11,08	93,6	138,04	39,47	1,96		
Итого за день		51,21	53,08	238,67	1620	0,91	65,36	0,52	16,31	817,92	683,29	172,61	10,84		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием				День: 2		Возраст: 3-7 лет											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg			Fe		
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430			
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640			
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		

[illegible]

Возраст: 3-7 лет

	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ы	Р
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		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	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	226,8	176,4	27	0	435
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	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	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	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	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	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	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	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	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	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	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	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	14,27	760,08	768,01	198,67	7,82	

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	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	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430		
Итого за Завтрак	400	7,84	10,69	50,29	330,08	0,15	2	0,04	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	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	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	76	2008	
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008	
Итого за Обед	690	15,52	30,56	105,1	716,99	0,35	31,34	0,18	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	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0,2	4	3	4		ТТК-412		
Итого за Уплотненный полдник	510	8,17	11,86	75,93	444,83	0,23	14,2	0,01	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	4,74	846,62	535,79	192,81	7,78			

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием			День: 5			Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	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		13,75	0	0	0,44	ТТК-907
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07		88	50	3,67	0,1	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:	180														
КАКАО С МОЛОКОМ		3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02			137	112,1	19,2	0,43	416
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		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	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		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		196,2	100,8	6	0,18	
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22		14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *															70
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	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			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	0,26		9,53	67,6	22,53	0,52	323
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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		11	0	0	0,35	ТТК-907
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	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	0,18		12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01
Итого за Обед	710	27,08	25,68	140,73	853,9	0,32	20,8	0,19	6,06		136,91	339,69	105,32	4,8	

Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4		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	0,4	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	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	13,28	163	122,2	24,98	2,05		
Итого за день		57,28	65,26	281,42	1899,25	0,97	50,62	0,3	19,71	876,31	875,34	205,01	9,94		

Возраст: 3-7 лет

День: 6

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	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		13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07		88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:	200															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01			141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	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	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		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		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	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	0,32		85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЫО И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	8,55	8,84	20,12	193,91	0,11	4,52	0,5	29,05	51,32	133,97	37,1	1,06	ТТК-291
	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439
Итого за Обед	710	24,28	16,76	80,29	567,11	0,39	28,52	0,68	31,46	182,36	264,49	65,2	3,4	
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	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	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	0,4	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		0,08	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	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	5,68	134,95	80,1	14,4	0,88	
Итого за день		50,97	44,41	251,53	1612,11	1,02	41,89	0,83	37,79	900,88	738,23	140,96	7,07	

Возраст: 3-7 лет

День: 7

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/15	8,54	8,76	28,81	229,23	0,05	0,11	0,04	0,8	135,61	107,52	11,57	0,87	209	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654		
Итого за Завтрак	400	14,9	15,34	56,76	426,11	0,19	1,31	0,06	10,33	218,71	150,87	24,57	2			
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	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	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	112,64	0,05	15,2	0,15	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008	

ПЛОВ	200	15,38	19,75	54,5	402,5	0,1	11,25	0,25	6,25	46,25	255	48,75	2,5	ТТК-311	
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ ОТВАРНОЙ РИС *	70													ТТК-287	
	130													325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	24,58	32,68	111,6	783,59	0,36	33,75	0,53	11,72	168,73	438,56	105,7	6,26		
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	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03			0,1	16	26	8	0,6	401	2008
Итого за Уплотненный полдник	515	8,84	12,11	89,51	504,81	0,26	10,2	0,01	1,45	382,48	76,67	53,03	2,33		
Итого за день		53,72	61,93	265,43	1786,51	0,85	46,16	0,6	23,5	993,12	831,7	208,5	10,59		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием				День: 8		Возраст: 3-7 лет											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
НАПИТОК НА ВЫБОР:	180																
КАКАО С МОЛОКОМ		3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	137	112,1	19,2	0,43	416	2016			
ИЛИ чай *													ТТК-430				
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		

[illegible]

Район: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием		День: 9		Возраст: 3-7 лет										Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	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	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	65	42	10	0,37	ТТК-654
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688
Итого за Завтрак	495	14,01	13,61	64,1	435,31	0,17	18,15	0,08	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	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	223,2	165,6	25,2	0		

Обед

ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	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	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	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4		0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Обед	690	25,09	22,77	70,03	592,28	0,28	11,2	0,12	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	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	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	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	0,25	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	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	18,34	777,27	693,98	134,51	6,56	

Район: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	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	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	-0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
Итого за Завтрак	490	10,65	13,37	59,78	405,12	0,19	6	0,08	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	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	226,8	176,4	27	0		
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														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	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,22	16,4	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258,07	
ИЛИ ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70													ТТК-242	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ *	130													339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	16,6	22,3	113,45	711,42	0,38	23,06	0,17	5,73	80,66	127,22	60,6	2,48		
Уплотненный полдник															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	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	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290	
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *														ТТК-3141	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	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	5,31	64,1	221,46	58,79	3,4	
Итого за день		45,74	50,54	228,14	1547,89	1,03	51,58	0,95	11,96	733,31	715,83	185,69	9,73	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	506,28	553,96	2430,5	16611,93	8,95	497,28	4,84	161,89	8048,44	7542,42	1867,96	96,23
Среднее значение за период	50,63	55,4	243,105	1661,19	0,9	49,73	0,48	16,19	804,84	754,24	186,8	9,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак ак
3-7 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575802

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023