

		40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ		40														
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		50	4,65	7,65	3,2	124,3	0,2	0,1	0,34	1,45	9,5	28,35	0,6	0,4	ТТК-261,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ИЛИ ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (детская) *		160														
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	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ		180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
Итого за Уплотненный полдник		400	7,93	14,42	46,67	371,85	0,28	3,66	0,4	2,73	41,23	57,08	12,93	0,89		
Итого за день			38,84	46,16	182,59	1328,03	0,81	56,37	0,66	7,16	713,51	575,44	133,77	9,14		

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У												
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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	
	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0		11	0	0	0,35	ТТК-907	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
														338	2015	
Итого за Завтрак	430	6,68	8,32	48,63	298,41	0,21	10,97	0,07	0,39	144,23	158,69	51,88	5,29			
Завтрак II																

РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	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															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	30	0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,33	3,6	6,24	70,92	0,06	9,3	0,15	0,18	26,7	49,2	13,5	0,78	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	0,01	0	20,32	78,17	0,3	0,73	ТТК-325	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	595	14,19	16,57	82,08	529,49	0,25	15,12	0,23	3,61	81,24	211,23	41,99	3,18		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	14,4	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	2,35	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08	
ИЛИ КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50													239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ *	110													ТТК-137	
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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	400	16,59	17,47	52,61	448,72	0,2	7,29	0,02	3,24	51,7	242,77	62,2	4,13		
Итого за день		42,86	44,16	190,88	1348,62	0,7	34,28	0,32	7,24	500,37	778,29	181,27	12,6		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 3

Возраст: от 1 года до 3-х 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	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		

НАПИТОК НА ВЫБОР:																	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07		ТТК-433,03		
															ТТК-430		
ИЛИ ЧАЙ *																	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0		ТТК-688		
Итого за Завтрак	430	9,33	7,13	39,79	261,68	0,18	17,13	0,03	0,38	229,07	154,04	13,84	1,6				
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	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	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	0,96	20,8	10,8	6	0,28		35	2008	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01		ТТК-106		
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9	9,24	7,56	150	0,05	0	0	2,16	7,2	90	14,4	1,2		272	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	4,27	6,27	18,17	146,22	0,06	0,44	0,02	2,53	20,9	22	1,65	0		ТТК-133		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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		
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	580	21	20,48	78,36	582,61	0,27	22,94	0,09	6,55	97,27	164,4	33,35	2,3				
Уплотненный полдник																	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04		ТТК-217,02		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35		ТТК-907		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1		ТТК-904		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	7,2	9	4,5	0,45		ТТК-431		
Итого за Уплотненный полдник	410	7,24	8,72	57,57	336,92	0,27	1,8	0,04	4,74	117,7	67,07	10,11	0,94				
Итого за день		42,97	36,51	182,92	1237,01	0,79	43,67	0,16	11,67	670,84	561,91	84,3	4,84				

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием															День: 4	Возраст: от 1 года до 3-х лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов										
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	8,88	34,4	0	0,8	0	0,08	4,8	8	4	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	355	9,28	13,2	38,24	307,98	0,1	1,8	0,07	1,13	202,15	165,35	33,67	2,4		
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,68	6,48	7,38	102,4	0,04	14,6	0,14	0,61	75,5	129,6	42,1	2,58	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2	0	3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	605	11,42	17,63	61,61	452,81	0,28	38,64	0,14	5,07	132,9	275,04	81,06	6,01		
Уплотненный полдник															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
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	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
Итого за Уплотненный полдник	435	6,74	8,45	62,47	354,56	0,2	13,65	0	1,28	254,62	48,03	46,47	1,47		
Итого за день		32,84	41,08	169,88	1187,35	0,62	54,99	0,21	7,48	812,87	654,02	186,4	9,88		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 5

Возраст: от 1 года до 3-х 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	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	189	2008

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
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03
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	430	11,23	10,87	49,78	345,98	0,35	17,5	0,06	0,3	259,12	250,39	45,84	3,36	
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	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"		0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *	30													70
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,56	6,6	10,44	115,6	0,06	12,8	0,14	0,61	64,7	142,2	43,3	2,4	91
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	4,25	5,05	91,75	0	0,01	0		11,15	64,22	9,4	0	ТТК-318,02
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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
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	605	16,86	20,69	69,08	518,45	0,24	18,47	0,23	4,36	132,45	269,88	73,4	3,85	
Уплотненный полдник														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	160/20	5,4	16,16	25,12	267,68	0,07	4,8		3,4	65,6	49,2	2,56	0,83	ТТК-306
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402
Итого за Уплотненный полдник	400	8,41	17,01	70,58	469,37	0,22	4,8	0,01	4,25	99,1	77,3	20,76	1,91	
Итого за день		41,54	53,13	212,84	1488,6	0,83	43,65	0,3	8,91	686,87	698,37	146	9,3	

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 6

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639			
НАПИТОК НА ВЫБОР:																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414			
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430			
Итого за Завтрак	350	12,69	15,37	46,07	373,84	0,18	0,97	0,08	1,18	321,37	207,64	35,23	2,55				
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	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 БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	6,08	2,32	5,42	65,72	0,06	2,25	0,14	0,22	68,2	54,35	6,35	0,72	ТТК-110			
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	170	7,78	9,62	21,26	231,88	0,25	15,96	0,41	1,83	37,89	106,75	29,29	1,36	ТТК-291			
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			
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	16,02	64,44	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	ТТК-439,02			
Итого за Обед	600	17,06	14,74	62,39	478,64	0,45	35,61	0,57	3,5	143,29	181,1	46,34	2,81				
Уплотненный полдник																	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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			
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0,07	3,24	2,43	3,24		ТТК-412,08			
Итого за Уплотненный полдник	410	7,07	8,63	67,74	377,06	0,28	2,34	0,04	4,81	113,74	60,5	8,85	0,49				

Итого за день	42,22	38,92	183,4	1285,34	0,98	40,72	0,69	9,49	805,2	625,64	117,42	5,85
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 7

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639		
Итого за Завтрак	350	8,11	10,16	44,33	301,61	0,15	0,97	0,04	1,01	121,93	92,91	20,72	2,44			
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	40	0,56	4,04	2,64	49,2	0,01	4,4	0,1	1,84	15,2	14,4	0,52	0,4	ТТК-51		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,92	7,04	7,8	109,6	0,05	14	0,12	1,93	70,1	139,2	39,7	2,34	94		2008
ПЛОВ	170	13,07	16,79	46,33	342,13	0,09	9,56	0,21	5,31	39,31	216,75	41,44	2,13	ТТК-311		
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60													ТТК-287		
ОТВАРНОЙ РИС *	110													325		2008
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		
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	605	20,93	28,79	92,24	664,78	0,3	29,76	0,43	9,66	151,81	390,35	92,66	5,68			
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338		2015
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		

Итого за Уплотненный полдник	435	7,1	8,54	61,12	351,41	0,22	10,05	0	1,19	265,42	68,73	44,67	2,01
Итого за день		41,54	49,29	205,25	1389,8	0,71	41,68	0,47	11,86	762,36	717,59	183,25	10,13

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 8

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	0,15	136,5	129	25,5	0	190		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК НА ВЫБОР:																
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03		
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430		
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338		2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338		2015
Итого за Завтрак	430	10,06	11,89	48,57	345,88	0,24	13,03	0,11	0,35	270,17	239,84	34,5	3,62			
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	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	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71		2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,54	4,56	91,6	0,04	15,8	0,14	0,61	71,9	124,2	39,7	2,22	88		2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	6,13	14,62	10,08	234,97	0,02	1,83	0,09	1,1	20,11	21,03	0,02	0,46	ТТК-308,05		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402		
Итого за Обед	595	13,2	22,09	61,62	537,06	0,23	24,63	0,24	2,84	131,11	183,73	65,92	4,12			
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70		2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,5	6,3	7,5	113	0,05	0	0,03	2,3	26	91	10	0,8	239		2008

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	0,03	0,15	34,47	62,33	21,27	0,81	335	2008
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	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
Итого за Уплотненный полдник	400	10,59	10,52	54,6	354,45	0,22	7,23	0,06	3,14	76,8	170,33	40,67	2,1		
Итого за день		38,89	49,06	188,19	1392,19	0,71	47,77	0,41	6,33	674,28	694,7	147,09	10,02		

День: 9

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "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	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1	7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,14	1,87	11,45	71,2	0,03	0,96	0,01	7,2	52	33,6	8	0,3	ТТК-654	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	12,66	12,15	51,55	366,38	0,1	17,98	0,1	8,65	316	190,6	32	0,58		
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	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2		3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	110	2,79	3,15	7,19	68,2	0,03	2,49	0,01	0,22	66	43,27	0,15	0,88	ТТК-346,01	
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	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
Итого за Обед	600	12,89	15,88	68,03	468,55	0,29	10,75	0,06	5,16	125,37	138,77	17,97	2,84		
Уплотненный полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	

НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0		2,6	158	189	4,3	0,2	ТТК-219
Итого за Уплотненный полдник	480	8,73	11,78	47,62	355,74	0,19	4,29	220,2	3,01	249,82	84	8,83	0,87	
Итого за день		39,68	41,61	174,76	1262,67	0,62	33,92	715,17	0,18	914,39	84	84	4,29	

Возраст: от 1 года до 3-х лет

День: 10

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

[illegible]

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
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	595	14,04	19,29	93,32	596,47	0,31	21,31	0,15	4,43	72,36	110,57	49,3	2,23	
Уплотненный полдник														
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	50	4,8	3,2	3,8	63,2	0,14	0,8	0,5	2,9	2	100	10	0,6	ТТК-290
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *														ТТК-3141
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	1,69	4,99	10,53	94,23	0,05	6,01	0	0,26	25,01	46,13	20,97	0,72	ТТК-137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431
Итого за Уплотненный полдник	400	8,56	8,53	39,28	267,83	0,26	15,61	0,5	3,84	43,41	172,93	47,27	2,23	
Итого за день		35,55	37,65	194,01	1256,63	0,81	44,72	0,7	9,12	585,27	596,9	159,07	8,12	

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	396,93	437,57	1884,72	13176,24	7,58	441,77	4,1	96,08	7125,96	6618,03	1422,57	84,17
Среднее значение за период	39,69	43,76	188,47	1317,62	0,76	44,18	0,41	9,61	712,6	661,8	142,26	8,42
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
от 1 года до 3-х лет	417	599	180	407

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЯ 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, блюдо 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