

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Проектант"

" " _____ 202_ г.

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.



ЦИКЛИЧНО ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 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	85,2	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
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
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
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	172,52	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 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	
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	604,91	139,98	7,99				

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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
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		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21		0,04	0	8	28	42	0,6	338	2017	
Итого за Завтрак	430	8,6	7,85	59,12	0,12	10,56	46,04	217,25	184,9	69,87	1,77			
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 ЗЕЛЕНЬМ 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 ПЮРЕ	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	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		39,02	43,39	197,08	0,64	45,78	220,42	640,9	602,5	178,61	8,02			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "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		0,8	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	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														
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	40	0,6	0,07	3,47	16,8	0,01	1,78	0,52	14	16	8,67	0,53	54-283	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,46	4,58	10	90,88	0,06	5,96	90	21,55	50,15	15,05	0,73	54-3с	РПН 2022
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	
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-907	
Итого за Обед	590	11,76	17,96	58,26	441,97	0,36	38,83	315,82	201,42	223,45	60,24	5,33		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224	
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	415	14,29	12,86	67,53	445,58	0,12	13,65	31,5	260,62	40,93	17,07	2,78		
Итого за день		38,96	42,72	189,57	1301,39	0,71	56,28	438,92	812,54	498,58	111,81	9,97		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4				Возраст: 1-3 года							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,15	15	13	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	420	9,78	10,63	53,53	349,31	0,11	16,21	59,45	327,75	168,25	39,17	1,46		
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	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106	
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	60	7,48	9,1	9,1	148,22	0,04	0,38	13,7	57,6	86,4	38,4	1,4	ТТК-54-23М	
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	
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	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														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	400	7,01	8,3	50,01	302,91	0,27	0,04	43,13	118,53	71,17	9,11	1,32		
Итого за день		37,9	42,04	185,8	1273,87	0,6	35,33	250,28	804,81	555,02	119,65	8,04		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 5 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 "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														
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														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ "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-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/5	3,08	3,62	13,9	100,72	0,08	1,23	149,83	72,11	77,31	8,11	0,61	ТТК-110,01	
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ 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	
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	575	15,9	18,75	77,75	543,79	0,31	21,83	194,94	179,88	171,87	33,08	3,25		

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		
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	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	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	470	11,86	13,75	57,86	405,54	0,26	18,72	57,53	199,63	127,03	25,48	1,43		
Итого за день		39,74	44,03	184,2	1295,77	0,76	41,64	310,39	714,91	584,7	111,73	6,62		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 6

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	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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 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
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	430	8,98	9,47	44,76	301,72	0,23	11,24	45,52	181,6	210,8	90,92	3,57		
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														
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-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	
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	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ 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 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	
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 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		39,95	42,85	183,42	1285,89	0,71	36,2	524,2	628,33	742,12	177,23	11,1		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	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													
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		
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													
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	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	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
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	580	15,53	15,95	70,47	487,71	0,41	17,71	448,26	168,25	270,58	70,73	4,66	
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	160	9,28	12	20,48	227,04	0,08			38	42,08	5,2	0,45	ТТК-209,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430
Итого за Уплотненный полдник	400	11,39	12,32	45,26	337,36	0,16	10,04	53,47	51,7	67,35	20,6	1,57	
Итого за день		40,4	42,9	190,46	1312,58	0,73	41,36	591,18	693,2	578,18	131,5	10,04	

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)													
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		
День: 8													
Возраст: 1-3 года													
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,65	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93	203
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
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	9	9,28	57,22	351,36	0,26	2,81	2	129,13	26	49,89	1,86	
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
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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,53	1,8	3,07	30,4	0,01	1,52	0,45	12,67	14,67	7,33	0,47	54-13з
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
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	226,38	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	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	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	17,97	21,26	68,21	548,25	0,33	18,68	114,6	132,27	378,42	87,82	6,32	

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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
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
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	15	15	0	34	23	13	0	ТТК-688
Итого за Уплотненный полдник	500	8,09	8,51	57,39	338,63	0,3	15	42,86	162,43	110,37	20,31	1,2	
Итого за день		39,41	42,8	189,12	1314,74	0,92	36,94	189,46	609,83	652,79	179,02	9,53	

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) 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		
Завтрак													
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
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
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0,03	0,24	0	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688
Итого за Завтрак	430	7,34	6,44	37,11	239,75	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	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 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	20	2021
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	
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	7,3	16,5	158,5	0	0,5	10	21,15	64,22	9,4	0,6	ТТК-318,02	
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	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	
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	
Итого за Обед	590	16,98	20,32	79,59	571,14	0,23	10,13	107,04	94,54	198,68	55,29	2,91		

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	1286,42	0,66	45,51	326,4	598,02	679,31	127,71	7,55		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 10

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	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	
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	
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	10,03	8,39	63,78	371,38	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	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 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 ТУШЕНый	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	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	0,26	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	0,64	29,36	290,09	791,52	688,14	97,87	8,52		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 11

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	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	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	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	8,17	6,97	49,84	295,19	0,21	0,41	20,17	104,8	155,65	65,7	3,11		
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												
	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022	
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07									
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/5	3,08	3,62	13,9	100,72	0,08	1,23	149,83	72,11	77,31	8,11	0,61
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	5,57	9,17	13,11	157,29	0,06	2,1	265,71	20,23	53,74	7,2	0,12
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
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
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
Итого за Обед	585	14,15	18,1	79,39	537,2	0,4	23,23	763,54	221,47	252,32	56,55	3,38
Уплотненный полдник												
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	9,3	14,6	20,1	249	0,06	1,89	117,6	16	187,2	86,4	1,62
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
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0
Итого за Уплотненный полдник	460	11,66	14,97	52,08	389,66	0,12	20,94	117,6	57,2	220,3	106,8	1,72
Итого за день		38,33	43,79	187,61	1298,55	0,76	45,03	931,31	569,47	766,27	250,05	8,36

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 12 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 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	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	420	10,38	10,93	66,43	407,51	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	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 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 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	580	15,6	18	68,9	501,29	0,34	28,38	220	466,24	158,68	38,05	4,98		

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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
ПОМИДОР В 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 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	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		39,07	43,05	196,89	1334,34	0,63	55,62	423,85	973,4	467,63	130,24	8,47		

День: 13

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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 "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 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
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	0	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯИЦОМ	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 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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	580	14,72	16,71	69	486,06	0,27	14,99	53,45	162,12	160,46	38,17	2,59		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
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	415	13,66	12,76	63,21	424,89	0,1	10,09	31,77	252,52	35,53	13,47	3,08		
Итого за день		39,76	43,04	190,57	1311,92	0,7	27,57	170,34	731,24	496,19	116,16	7,1		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	150	4,95	6,47	33,47	211,5	0,06	4,29	37,8	107,33	128,63	33,05	0,62	120	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	430	11,91	12,7	61,72	411,68	0,23	19,9	77,64	370,23	299,63	58,92	0,94		
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
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	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		39,91	44,68	190,05	1302,37	0,8	32,67	287,3	869,12	758,47	145,26	6,08		
Возраст: 1-3 года														
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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
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	4	6,4	3,2	0,58	0,42	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														
Применение	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
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 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	20	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	58	2021
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	60	7,48	9,1	9,1	148,22	0,04	0,38	13,7	57,6	86,4	38,4	1,4	ТТК-54-23М	
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	2,01	3,05	14,9	95,15	0,04	1,28	0,85	53,44	42,14	20,06	0,58	ТТК-426,01	
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	590	17,51	21,27	69,08	541,96	0,3	9,79	19,35	173,95	175,42	95,99	4,04		
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		39,17	43,86	181,8	1307,01	0,71	13,5	131,29	747,78	666,85	154,28	8,95		

День: 16

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

Применение	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	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			Fe
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-3 141	
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														
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 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	
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 осень-зима)

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	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	420	11,13	10,93	65,76	407,81	0,19	11,21	53,53	307	216,75	75,67	2,59		
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 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	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	610	17,09	19,98	70,14	530,13	0,35	34,63	282,84	157,84	188	45,54	4,58		

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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	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		39,76	42,97	191,49	1315,27	0,87	46,29	409,23	779,27	630,12	149,52	8,52		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) 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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
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. 2,5%	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 "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 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	
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														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	17	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	415	13,92	12,53	64,69	430,15	0,18	18,11	10,5	279,55	34,33	17,45	0,37		
Итого за день		40,36	44,67	188,94	1322,59	0,64	34,52	373,62	689,6	438,28	111,62	6,36		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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 рецептур
		B				C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн		
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	8,4	15,2	5,2	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	11,43	3,24	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			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 20

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		B				C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж	У											
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,65	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93	203	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	8,05	7,97	62,87	358,37	0,3	2,81	1,6	126,53	15,2	47,89	1,74			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	427	586	150	384

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. Тутельяна 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 651630489533221723568905051781519580762169777230

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025