

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детский сад № \_\_\_\_\_

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

"01" сентября 2024 г.

/ Ланенкова С.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ 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**

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

День: 1

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			
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,98</b>	<b>7,78</b>	<b>48,29</b>	<b>299,49</b>	<b>0,2</b>	<b>0,63</b>	<b>27,55</b>	<b>155,4</b>	<b>186,8</b>	<b>36,67</b>	<b>2,73</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	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 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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,62</b>	<b>15,76</b>	<b>75,55</b>	<b>504,36</b>	<b>0,22</b>	<b>16,62</b>	<b>117,2</b>	<b>172,52</b>	<b>222,89</b>	<b>55,95</b>	<b>3,52</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,89</b>	<b>15,63</b>	<b>43,87</b>	<b>363,71</b>	<b>0,35</b>	<b>5,13</b>	<b>424</b>	<b>64,2</b>	<b>111,22</b>	<b>42,36</b>	<b>1,59</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>39,69</b>	<b>42,97</b>	<b>187,21</b>	<b>1296,56</b>	<b>0,79</b>	<b>24,78</b>	<b>568,75</b>	<b>555,62</b>	<b>604,91</b>	<b>139,98</b>	<b>7,99</b>			

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

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	138,38	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	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	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,6</b>	<b>7,85</b>	<b>59,12</b>	<b>343,13</b>	<b>0,12</b>	<b>10,56</b>	<b>46,04</b>	<b>217,25</b>	<b>184,9</b>	<b>69,87</b>	<b>1,77</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ 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
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,58	4,85	7,63	100,45	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	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 БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>16,17</b>	<b>17,67</b>	<b>66,69</b>	<b>494,97</b>	<b>0,35</b>	<b>17,06</b>	<b>53,75</b>	<b>108,62</b>	<b>126,78</b>	<b>60,94</b>	<b>2,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,96	3,59	24,05	144,32	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	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>9,9</b>	<b>14,12</b>	<b>64,97</b>	<b>399,89</b>	<b>0,14</b>	<b>17,71</b>	<b>90,63</b>	<b>129,03</b>	<b>152,82</b>	<b>26,8</b>	<b>3,17</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,02</b>	<b>43,39</b>	<b>197,08</b>	<b>1314,49</b>	<b>0,64</b>	<b>45,78</b>	<b>220,42</b>	<b>640,9</b>	<b>602,5</b>	<b>178,61</b>	<b>8,02</b>		

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

День: 3

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>8,15</b>	<b>57,78</b>	<b>338,84</b>	<b>0,17</b>	<b>2,75</b>	<b>61,6</b>	<b>170,5</b>	<b>99,2</b>	<b>13,5</b>	<b>1,71</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		

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	54-28а	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 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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>11,76</b>	<b>17,96</b>	<b>58,26</b>	<b>441,97</b>	<b>0,36</b>	<b>38,83</b>	<b>315,82</b>	<b>201,42</b>	<b>223,45</b>	<b>60,24</b>	<b>5,33</b>		

Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254	
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	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>415</b>	<b>14,63</b>	<b>12,32</b>	<b>59,12</b>	<b>405,82</b>	<b>0,09</b>	<b>20,38</b>	<b>3,03</b>	<b>213,4</b>	<b>255,43</b>	<b>45,34</b>	<b>1,91</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,3</b>	<b>42,18</b>	<b>181,16</b>	<b>1261,63</b>	<b>0,68</b>	<b>63,01</b>	<b>410,45</b>	<b>765,32</b>	<b>713,08</b>	<b>140,08</b>	<b>9,1</b>		

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

День: 4

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)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,28</b>	<b>10,83</b>	<b>55,23</b>	<b>358,51</b>	<b>0,14</b>	<b>11,21</b>	<b>89,45</b>	<b>309,75</b>	<b>156,25</b>	<b>35,17</b>	<b>3,66</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
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	86	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>16,91</b>	<b>19,31</b>	<b>62,76</b>	<b>492,65</b>	<b>0,2</b>	<b>16,68</b>	<b>147,7</b>	<b>195,03</b>	<b>231,6</b>	<b>66,37</b>	<b>5,11</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,01</b>	<b>8,3</b>	<b>50,01</b>	<b>302,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,04</b>	<b>43,13</b>	<b>118,53</b>	<b>71,17</b>	<b>9,11</b>	<b>1,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,4</b>	<b>42,24</b>	<b>187,5</b>	<b>1283,07</b>	<b>0,63</b>	<b>30,33</b>	<b>280,28</b>	<b>786,81</b>	<b>543,02</b>	<b>115,65</b>	<b>10,24</b>		

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

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША "ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	128,68	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,63</b>	<b>7,78</b>	<b>42,29</b>	<b>269,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,64</b>	<b>27,92</b>	<b>149,4</b>	<b>147,8</b>	<b>32,17</b>	<b>1,79</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
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-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/10	2,68	2,86	12,86	65,74	0,06	2,25	135	73,82	24,05	5,95	0,32	ТТК-110	
ГОЛУБЦЫ 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,5</b>	<b>17,99</b>	<b>76,71</b>	<b>508,81</b>	<b>0,29</b>	<b>22,85</b>	<b>180,11</b>	<b>181,59</b>	<b>118,61</b>	<b>30,92</b>	<b>2,96</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 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	
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-588	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>57,86</b>	<b>405,54</b>	<b>0,26</b>	<b>18,72</b>	<b>57,53</b>	<b>199,63</b>	<b>127,03</b>	<b>25,48</b>	<b>1,43</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,34</b>	<b>43,27</b>	<b>183,16</b>	<b>1260,79</b>	<b>0,74</b>	<b>42,66</b>	<b>295,56</b>	<b>716,62</b>	<b>531,44</b>	<b>109,57</b>	<b>6,33</b>		

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

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,98</b>	<b>9,47</b>	<b>44,76</b>	<b>301,72</b>	<b>0,23</b>	<b>11,24</b>	<b>45,52</b>	<b>181,6</b>	<b>210,8</b>	<b>90,92</b>	<b>3,57</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		

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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,85	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,91</b>	<b>16,67</b>	<b>79,29</b>	<b>531,78</b>	<b>0,21</b>	<b>4,2</b>	<b>47,23</b>	<b>121,29</b>	<b>174,74</b>	<b>30,4</b>	<b>2,7</b>		

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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,71</b>	<b>12,96</b>	<b>53,37</b>	<b>377,39</b>	<b>0,21</b>	<b>19,71</b>	<b>401,45</b>	<b>145,44</b>	<b>221,58</b>	<b>34,91</b>	<b>4,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,95</b>	<b>42,85</b>	<b>183,42</b>	<b>1285,89</b>	<b>0,71</b>	<b>36,2</b>	<b>524,2</b>	<b>628,33</b>	<b>742,12</b>	<b>177,23</b>	<b>11,1</b>		

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

День: 7

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	58,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,85	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,28</b>	<b>10,83</b>	<b>55,23</b>	<b>358,51</b>	<b>0,14</b>	<b>11,21</b>	<b>89,45</b>	<b>309,75</b>	<b>156,25</b>	<b>35,17</b>	<b>3,66</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2а	РПН 2022
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,53</b>	<b>15,95</b>	<b>70,47</b>	<b>487,71</b>	<b>0,41</b>	<b>17,71</b>	<b>448,26</b>	<b>168,25</b>	<b>270,58</b>	<b>70,73</b>	<b>4,66</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3а	РПН 2022
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>11,39</b>	<b>12,32</b>	<b>45,26</b>	<b>337,36</b>	<b>0,16</b>	<b>10,04</b>	<b>53,47</b>	<b>51,7</b>	<b>67,35</b>	<b>20,6</b>	<b>1,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,4</b>	<b>42,9</b>	<b>190,46</b>	<b>1312,58</b>	<b>0,73</b>	<b>41,36</b>	<b>591,18</b>	<b>693,2</b>	<b>578,18</b>	<b>131,5</b>	<b>10,04</b>		

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

День: 8

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	6,16	28,43	180	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,19</b>	<b>8,79</b>	<b>55,68</b>	<b>331,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,18</b>	<b>2</b>	<b>119,1</b>	<b>26</b>	<b>34,42</b>	<b>2,27</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>															
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	РПН 2022	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106		
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	226,58	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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>17,97</b>	<b>21,26</b>	<b>68,21</b>	<b>548,25</b>	<b>0,33</b>	<b>18,68</b>	<b>114,6</b>	<b>132,27</b>	<b>378,42</b>	<b>87,82</b>	<b>8,32</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
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		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>8,09</b>	<b>8,51</b>	<b>57,39</b>	<b>338,63</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>42,86</b>	<b>162,43</b>	<b>110,37</b>	<b>20,31</b>	<b>1,2</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>38,6</b>	<b>42,31</b>	<b>187,68</b>	<b>1295,28</b>	<b>0,86</b>	<b>35,31</b>	<b>189,46</b>	<b>599,8</b>	<b>652,79</b>	<b>163,55</b>	<b>9,94</b>			

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

День: 9

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>7,34</b>	<b>6,44</b>	<b>37,11</b>	<b>239,75</b>	<b>0,19</b>	<b>15,7</b>	<b>42,91</b>	<b>234,83</b>	<b>112,93</b>	<b>18,71</b>	<b>1,85</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>			

Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ 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	54-5г	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		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>16,98</b>	<b>20,32</b>	<b>79,59</b>	<b>571,14</b>	<b>0,23</b>	<b>10,13</b>	<b>107,04</b>	<b>94,54</b>	<b>198,68</b>	<b>55,29</b>	<b>2,91</b>		

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	
ТЕФТЕЛИ 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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,42</b>	<b>12,94</b>	<b>59,49</b>	<b>400,53</b>	<b>0,18</b>	<b>18,63</b>	<b>146,45</b>	<b>88,65</b>	<b>232,7</b>	<b>32,71</b>	<b>2,64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,09</b>	<b>43,45</b>	<b>182,19</b>	<b>1286,42</b>	<b>0,66</b>	<b>45,51</b>	<b>326,4</b>	<b>598,02</b>	<b>679,31</b>	<b>127,71</b>	<b>7,55</b>		

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

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,03</b>	<b>8,39</b>	<b>63,78</b>	<b>371,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,93</b>	<b>35,47</b>	<b>241,6</b>	<b>243,2</b>	<b>37,95</b>	<b>2,04</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>19,27</b>	<b>21,22</b>	<b>71,78</b>	<b>554,64</b>	<b>0,26</b>	<b>11,98</b>	<b>214,62</b>	<b>208,82</b>	<b>158,24</b>	<b>38,02</b>	<b>3,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>4,59</b>	<b>8,6</b>	<b>28,85</b>	<b>237,16</b>	<b>0,1</b>	<b>14,05</b>	<b>40</b>	<b>177,6</b>	<b>202,7</b>	<b>16,9</b>	<b>2,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,09</b>	<b>42,01</b>	<b>183,91</b>	<b>1292,18</b>	<b>0,64</b>	<b>29,36</b>	<b>290,09</b>	<b>791,52</b>	<b>688,14</b>	<b>97,87</b>	<b>8,52</b>		

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

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,17</b>	<b>6,97</b>	<b>49,84</b>	<b>295,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>20,17</b>	<b>104,8</b>	<b>155,65</b>	<b>65,7</b>	<b>3,11</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/10	2,68	2,86	12,86	65,74	0,06	2,25	135	73,82	24,05	5,95	0,32	ТТК-110	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	5,57	9,17	13,11	157,29	0,06	2,1	265,71	20,23	53,74	7,2	0,12	ТТК-259	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>13,75</b>	<b>17,34</b>	<b>78,35</b>	<b>502,22</b>	<b>0,38</b>	<b>24,25</b>	<b>748,71</b>	<b>223,18</b>	<b>199,06</b>	<b>54,39</b>	<b>3,09</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	9,3	14,6	20,1	249	0,06	1,89	117,6	16	187,2	86,4	1,62	ТТК-54-12м	
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 БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	69,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>11,66</b>	<b>14,97</b>	<b>52,08</b>	<b>389,66</b>	<b>0,12</b>	<b>20,94</b>	<b>117,6</b>	<b>57,2</b>	<b>220,3</b>	<b>106,8</b>	<b>1,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,93</b>	<b>43,03</b>	<b>186,57</b>	<b>1263,57</b>	<b>0,74</b>	<b>46,05</b>	<b>916,48</b>	<b>571,18</b>	<b>713,01</b>	<b>247,89</b>	<b>8,07</b>		

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

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,38</b>	<b>10,93</b>	<b>66,43</b>	<b>407,51</b>	<b>0,15</b>	<b>11,21</b>	<b>59,45</b>	<b>301,75</b>	<b>173,25</b>	<b>68,17</b>	<b>2,06</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		



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 ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,8	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,6</b>	<b>18</b>	<b>68,9</b>	<b>501,29</b>	<b>0,34</b>	<b>28,38</b>	<b>220</b>	<b>466,24</b>	<b>158,68</b>	<b>38,05</b>	<b>4,98</b>		
Уплотненный полдник														
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,89</b>	<b>10,32</b>	<b>42,06</b>	<b>296,54</b>	<b>0,12</b>	<b>13,63</b>	<b>144,4</b>	<b>41,91</b>	<b>51,7</b>	<b>19,02</b>	<b>1,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,07</b>	<b>43,05</b>	<b>196,89</b>	<b>1334,34</b>	<b>0,83</b>	<b>55,62</b>	<b>423,85</b>	<b>973,4</b>	<b>467,63</b>	<b>130,24</b>	<b>8,47</b>		

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

День: 13

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)	Ca	P	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,03</b>	<b>9,82</b>	<b>52,36</b>	<b>325,97</b>	<b>0,27</b>	<b>1,44</b>	<b>55,12</b>	<b>136,6</b>	<b>165,2</b>	<b>43,52</b>	<b>1,28</b>		
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬНОЕ 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,72</b>	<b>16,71</b>	<b>69</b>	<b>486,06</b>	<b>0,27</b>	<b>14,99</b>	<b>53,45</b>	<b>162,12</b>	<b>160,46</b>	<b>38,17</b>	<b>2,59</b>		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>415</b>	<b>13,9</b>	<b>12,22</b>	<b>54,2</b>	<b>385,33</b>	<b>0,17</b>	<b>16,82</b>	<b>3,3</b>	<b>206,3</b>	<b>244,03</b>	<b>39,74</b>	<b>2,21</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40</b>	<b>42,5</b>	<b>181,56</b>	<b>1272,36</b>	<b>0,77</b>	<b>34,3</b>	<b>141,87</b>	<b>685,02</b>	<b>704,69</b>	<b>142,43</b>	<b>6,23</b>		

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

День: 14

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	0,05	ТТК-433,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,31</b>	<b>13,26</b>	<b>53,43</b>	<b>389,11</b>	<b>0,13</b>	<b>12,56</b>	<b>129,84</b>	<b>395,4</b>	<b>249</b>	<b>31,37</b>	<b>3,42</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53,01	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,28	6,14	9,98	112,13	0,05	4,18	82,8	17,5	65,43	18,1	0,92	54-3с	РПН 2022
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>16,82</b>	<b>20,01</b>	<b>62,12</b>	<b>473,13</b>	<b>0,27</b>	<b>6,92</b>	<b>136,8</b>	<b>186,26</b>	<b>246,07</b>	<b>58,93</b>	<b>4,15</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	96,64	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>6,83</b>	<b>8,22</b>	<b>59,91</b>	<b>341,06</b>	<b>0,27</b>	<b>5,4</b>	<b>42,86</b>	<b>126,63</b>	<b>74,77</b>	<b>6,41</b>	<b>0,84</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,31</b>	<b>45,24</b>	<b>181,76</b>	<b>1279,8</b>	<b>0,7</b>	<b>25,33</b>	<b>339,5</b>	<b>894,29</b>	<b>707,84</b>	<b>117,71</b>	<b>8,56</b>		

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

День: 15

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,94</b>	<b>6,97</b>	<b>53,97</b>	<b>310,94</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>22,27</b>	<b>113,8</b>	<b>156,4</b>	<b>31,95</b>	<b>2,69</b>		
<b>Завтрак II</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		

Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ 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
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	160	9,3	10,6	25,2	233,4	0,1	9,04	208	25,6	154,4	74,4	1,7	ТТК-54-22м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>17,32</b>	<b>19,72</b>	<b>70,28</b>	<b>531,99</b>	<b>0,32</b>	<b>17,17</b>	<b>212,8</b>	<b>88,51</b>	<b>201,28</b>	<b>111,93</b>	<b>3,76</b>		
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>480</b>	<b>9,52</b>	<b>11,82</b>	<b>39,25</b>	<b>325,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,89</b>	<b>89,67</b>	<b>296,53</b>	<b>251,03</b>	<b>21,34</b>	<b>2,07</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,98</b>	<b>42,31</b>	<b>183</b>	<b>1297,04</b>	<b>0,73</b>	<b>20,88</b>	<b>324,74</b>	<b>662,34</b>	<b>692,71</b>	<b>170,22</b>	<b>8,67</b>		

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

День: 16

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,99</b>	<b>8,81</b>	<b>44,44</b>	<b>285,22</b>	<b>0,24</b>	<b>1,03</b>	<b>41,84</b>	<b>135,2</b>	<b>159,6</b>	<b>46,2</b>	<b>3,23</b>		
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
Обед														
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	150/5	4,46	2,78	14,96	103,01	0,12	1,17	72,9	22,08	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>16,4</b>	<b>19,77</b>	<b>73,97</b>	<b>553,26</b>	<b>0,28</b>	<b>12,56</b>	<b>159,83</b>	<b>165,66</b>	<b>217,02</b>	<b>60,66</b>	<b>2,79</b>		
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>12,52</b>	<b>11,46</b>	<b>55,79</b>	<b>379,41</b>	<b>0,26</b>	<b>21,11</b>	<b>407,45</b>	<b>143,84</b>	<b>218,78</b>	<b>49,41</b>	<b>6,54</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,26</b>	<b>43,79</b>	<b>180,2</b>	<b>1292,89</b>	<b>0,84</b>	<b>35,75</b>	<b>639,12</b>	<b>624,7</b>	<b>730,4</b>	<b>177,27</b>	<b>12,71</b>		

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

День: 17

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			
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,13</b>	<b>10,93</b>	<b>65,76</b>	<b>407,81</b>	<b>0,19</b>	<b>11,21</b>	<b>53,53</b>	<b>307</b>	<b>216,75</b>	<b>75,67</b>	<b>2,59</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74	ТТК-54-1с		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>17,09</b>	<b>19,98</b>	<b>70,14</b>	<b>530,13</b>	<b>0,35</b>	<b>34,63</b>	<b>282,84</b>	<b>157,84</b>	<b>188</b>	<b>45,54</b>	<b>4,58</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
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		
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,64	ТТК-401		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,19</b>	<b>8,31</b>	<b>49,29</b>	<b>300,83</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>42,86</b>	<b>128,43</b>	<b>87,37</b>	<b>7,31</b>	<b>1,2</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>39,76</b>	<b>42,97</b>	<b>191,49</b>	<b>1315,27</b>	<b>0,87</b>	<b>46,29</b>	<b>409,23</b>	<b>779,27</b>	<b>630,12</b>	<b>149,52</b>	<b>8,52</b>			

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

День: 18

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,63</b>	<b>7,78</b>	<b>42,29</b>	<b>269,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,64</b>	<b>27,92</b>	<b>149,4</b>	<b>147,8</b>	<b>32,17</b>	<b>1,79</b>			
<b>Завтрак II</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>			

Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60	5,72	10,36	5,56	138,36	0,03	1,2	228	22,8	51	2,76	0,9	ТТК-256,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,61</b>	<b>20,56</b>	<b>62,46</b>	<b>493,5</b>	<b>0,28</b>	<b>13,37</b>	<b>335,2</b>	<b>97,15</b>	<b>172,15</b>	<b>57</b>	<b>4,05</b>		
Уплотненный полдник														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,83	11,94	32,48	288,64	0,07	1,78	3,03	166,8	219,83	25,14	1,55	ТТК-254	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>415</b>	<b>13,76</b>	<b>12,19</b>	<b>57,98</b>	<b>399,59</b>	<b>0,18</b>	<b>19,84</b>	<b>12,03</b>	<b>214,33</b>	<b>236,83</b>	<b>41,72</b>	<b>1,7</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,2</b>	<b>44,33</b>	<b>182,23</b>	<b>1292,03</b>	<b>0,64</b>	<b>36,25</b>	<b>375,15</b>	<b>624,38</b>	<b>640,78</b>	<b>135,89</b>	<b>7,69</b>		

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

День: 19

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник 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	
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,91</b>	<b>10,78</b>	<b>55,3</b>	<b>365,11</b>	<b>0,15</b>	<b>11</b>	<b>95,79</b>	<b>331,65</b>	<b>253,5</b>	<b>41,12</b>	<b>3,33</b>		
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
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
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	1,66	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-64-13ун	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>13,72</b>	<b>17,29</b>	<b>65,24</b>	<b>444,71</b>	<b>0,29</b>	<b>22,16</b>	<b>233,59</b>	<b>252,69</b>	<b>250,42</b>	<b>61,71</b>	<b>4,79</b>		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ГОЛУБЦЫ 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	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,53</b>	<b>11,85</b>	<b>60,67</b>	<b>391,44</b>	<b>0,12</b>	<b>21,53</b>	<b>45,11</b>	<b>80,94</b>	<b>108,59</b>	<b>14,64</b>	<b>2,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,51</b>	<b>43,67</b>	<b>187,21</b>	<b>1276,26</b>	<b>0,62</b>	<b>55,74</b>	<b>404,49</b>	<b>845,28</b>	<b>747,51</b>	<b>138,47</b>	<b>10,52</b>		



### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
	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