



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

День: 2

Возраст: 1-3 года

Применение 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			
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130	3,73	5,49	27,05	172,9	0,04	0,81	35,49	80,44	98,09	22,8	0,36	117	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	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0,03	0,23	3,38	5,4	2,85	0,55	54-2гн	РПН 2022	
АЛТЕЛЬСКИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>7,62</b>	<b>8,91</b>	<b>43,58</b>	<b>285,49</b>	<b>0,08</b>	<b>15,16</b>	<b>61,72</b>	<b>209,62</b>	<b>175,34</b>	<b>41,67</b>	<b>1,18</b>			
<b>Завтрак II</b>															
РАЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,88</b>	<b>71,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>28</b>	<b>173,6</b>	<b>128,8</b>	<b>19,6</b>	<b>0,14</b>			
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТАВНОЙ 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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,65	4,45	1,5	66,45	0,05	0,48	20	26,17	105,17	9,83	0,23	ТТК-1 069,03		
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	54-1гн	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	590	14,98	15,24	67,34	470,72	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15			
<b>Итого за Обед</b>	<b>180</b>	<b>7,72</b>	<b>13,28</b>	<b>6,69</b>	<b>177,21</b>	<b>0,08</b>	<b>1,54</b>	<b>92,77</b>	<b>143,5</b>	<b>25,93</b>	<b>4,02</b>	<b>1,06</b>	<b>ТТК-227</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	440	12,75	14,84	63,06	437,25	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,31	2,1			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	440	39,41	42,49	179,86	1264,86	0,84	39,63	245,74	685,42	558,42	137,51	6,57			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>440</b>	<b>39,41</b>	<b>42,49</b>	<b>179,86</b>	<b>1264,86</b>	<b>0,84</b>	<b>39,63</b>	<b>245,74</b>	<b>685,42</b>	<b>558,42</b>	<b>137,51</b>	<b>6,57</b>			

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

День: 3

Возраст: 1-3 года

Применение 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			
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	130	5,85	5,92	19,83	155,94	0,03	1,69	52	131,3	72,8	6,5	0,78	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
ВАФЛИ	350	7,77	7,16	48,76	290,6	0,17	2,73	53,94	151,71	87,65	12,64	2,12			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,77</b>	<b>7,16</b>	<b>48,76</b>	<b>290,6</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>53,94</b>	<b>151,71</b>	<b>87,65</b>	<b>12,64</b>	<b>2,12</b>			

КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	Завтрак II										№ рецептуры	Сборник рецептур			
	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126			19,6	0,14	268
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022	
				Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЦЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	160	9,4	14,09	24,2	261,23	0,16	3,62	11,34	8,4	91	39,2	0,93	ТТК-54-26м		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395		
Итого за Обед	570	16,37	21,5	62,84	512,61	0,33	20,62	122,38	122,22	161,56	66,19	3,32			
			Уплотненный полдник												
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	135/15	6,5	8,3	23,67	195,32	0,09	0,91	4,5	175,22	0	11,48	0,06	ТТК-245		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
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		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
Итого за Уплотненный полдник	455	10,27	9,72	73,09	422,58	0,24	14,51	4,5	209,57	40,6	60,68	1,46			
Итого за день			38,47	41,88	190,29	1295,79	0,8	38,84	208,82	651,5	415,81	149,11	7,04		

День: 4

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ягги 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)	Примем 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											
КАША "ДРУЖБА"	140	3,5	4,06	16,87	118,23	0,05	0,37	19,04	81,2	86,8	18,9	0,37	54-16к	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 С МОЛОКОМ	180	3,04	2,32	9,04	68,8	0,02	0,42	10,84	88,8	85,6	24,8	0,86	54-23гн	РПН 2022
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	9,82	10,01	39,66	290,61	0,14	10,86	85,68	279,5	233,4	56,37	3,7		
			Завтрак II											
ИОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЭССТ ТКУСП 2024
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17		
			Обед											
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,9	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/15	3,31	2,94	16,67	84,15	0,08	2,25	135	75,63	30,9	8,55	0,47	ТТК-110	
КОЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	4,72	4,33	3,46	71,71	0	0	31,11	2,6	13,1	8,89	0,17	ТТК-316	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ТО-ДОМШЕНЕМУ"	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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	605	14,83	14,27	69,59	444,31	0,31	11,05	212,11	145,66	128,2	45,11	3,4		

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв.)	Са	Р	Мg	Fe				
Уплотненный полдник																
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		
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			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	1,59	7,1	12,29	119,46	0,01	0	64,2	16,8	12,8	3,2	0	ТТК-332			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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			
Итого за Уплотненный полдник	440	12,24	14,4	59,83	417,67	0,2	9,97	428,2	124,11	181,88	28,52	4,01				
Итого за день		39,82	42,93	176,73	1221,53	0,67	34,6	725,99	734,57	638,68	135,67	11,28				

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

День: 5

Возраст: 1-3 года

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)		Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв.)	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	4,13	3,41	13,4	100,67	0,05	0,55	17,85	113,7	91,8	14,55	0,27	54-19к	РПН 2022		
ИЗДЕЛИЯМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	375	7,27	6,19	46,85	272,28	0,16	0,59	20,12	137,75	117	22,15	1,79				
Обед																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022		
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14				
Обед																
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-61			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И	150/5	2,63	4,83	3,99	70,13	0,02	8,08	81,15	28,93	36,69	11,53	0,55	ТТК-64-1с			
ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ																
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	4,45	6,58	7,86	108,46	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-321			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,5	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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	575	12,22	19,32	63,38	476,63	0,34	35,27	455,45	222,9	224,47	48,35	4,89				
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ	135/10	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	276,2	261,9	30,2	0,78	ТТК-64-1т			
СТУШЕННЫМ																
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			
МАЦАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	3,5	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Уплотненный полдник	425	16,14	12,57	61,59	427,05	0,18	20,76	48,99	325,8	291,5	48,4	1,14				
Итого за день		39,69	41,58	177,7	1247,36	0,71	57,04	552,56	860,05	761,77	138,5	7,96				

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)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ УГЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ЕРКУЛЕС"	130	5.19	6.9	23.73	178.1	0.14	0.81	35.49	92.46	146.68	44.37	1.07	117	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.1	0.59	7.9	41.5	0.08	0	0	11	0	0	0.35	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	160	0.24	0	5.36	22.32	0	0.93	0.3	5.52	6.8	3.68	0.62	54-3гн	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	30	16	11	9	2.2	338	2017
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	410	6.93	7.89	46.79	288.92	0.25	11.74	65.79	124.98	164.48	57.05	4.24		
<b>Итого за Завтрак</b>														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4.06	3.5	5.6	70	0.06	0.98	28	168	126	19.6	0.14	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>														
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ 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 РЫБНЫЙ	150	3.72	3.8	12.1	97.48	0	7.5	88	81	61	0.3	1.3	ТТК-106	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	170	8.93	11.48	25.23	240.05	0.06	12	49	65.2	77.46	2.83	1.44	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.37	0.17	9.03	43.1	0.05	0	0	3.6	7.4	3.8	0.1	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.1	0.59	7.9	41.5	0.08	0	0	11	0	0	0.35	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0.2	0.2	15.2	63.4	0.01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0.2	0.2	15.2	63.4	0.01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	580	15.65	16.31	70.46	491.2	0.21	25.5	141	177.13	166.53	16.53	4.43		
<b>Итого за Обед</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 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 ПОРЕ	120	2.56	4.16	15.84	111.52	0.1	8.16	19.04	31.2	67.2	22.4	0.82	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.37	0.17	9.03	43.1	0.05	0	0	3.6	7.4	3.8	0.1	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.37	0.74	9.88	51.88	0.09	0	0	13.75	0	0	0.44	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0.13	0.05	18	72.95	0.01	3.06	9	12.53	0	5.58	0.15	ТТК-437	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0.13	0.05	18	72.95	0.01	3.06	9	12.53	0	5.58	0.15	ТТК-437	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	445	13.33	14.1	58.45	414.67	0.32	18.05	412.04	161.72	216.38	41.46	5.15		
Итого за Уплотненный полдник		39.97	41.8	181.3	1264.79	0.84	56.27	646.83	631.83	673.39	134.64	13.96		
<b>Итого за день</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)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3.45	3.51	18.66	119.93	0.03	0.4	17.16	96.85	87.1	18.2	0.27	54-25.1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2.88	3.23	3.95	56.58	0.04	0.07	26	99.5	50	3.67	0.27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.85	2.18	8.48	64.5	0.02	0.39	9.98	83.25	80.25	23.25	0.8	54-23гн	РПН 2022
АПЕЛЬСИН	95	0.86	0.19	7.7	35.91		14.25	32.3	21.85	12.35		0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	395	10.04	9.11	38.79	276.92	0.09	15.11	53.14	305.9	239.2	57.47	1.34		

Итого за Завтрак II	Завтрак II										Ресурсы ТК УСП 2024		
	170	2,93	4,25	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67		0,17	
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3а	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119	
КОЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	5,74	6,6	8,55	0,04	0,03	22,8	20,39	81,34	9,12	0,22	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,96	4,69	17,36	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75	ТТК-426.02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443.02	
Итого за Обед	580	15,38	15	74,07	0,44	28,05	524,17	174,46	264,6	76,75	4,25		
Уплотненный полдник													
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53.01	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	4,94	5,52	4,38	0	0	18	49,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277.2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,8	0,08	12,56	0,01	0,26	56	22,4	20	14,4	0,46	ТТК-54-13хн	
Итого за Уплотненный полдник	430	11,42	15,11	62,07	0,24	3	132,85	123,93	219,47	63,29	3,36		
Итого за День		39,77	43,47	182,58	0,79	48,88	710,16	789,59	818,47	203,18	9,12		

День: 8

Возраст: 1-3 года

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
КАША ПШЕНИЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,71	5,34	22,91	156	0,08	0,33	0	84,5	0	22,89	1,16	208	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2н	РПН 2022	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640.01		
Итого за Завтрак	360	7,79	10,23	52,66	331,42	0,18	0,37	0,27	102,85	21,48	29,01	2,41			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,5	2,3	26	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3	ТТК-11.02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	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	
ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258.08		
РАТУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
КОМПЛОТ 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	16,63	18,66	68,34	509,49	0,36	23,84	96,9	95,88	311,35	65,83	5,74			

Применение	Уплотненный поддник	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	140	4,42	8,83	4,52	140,43	0,06	0	10,77	170,15	203,54	4,63	0,22	ТТК-219							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907							
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017						
НАПИТОК ИЗ КЮЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437							
Итого за Уплотненный поддник	460	8,22	10,56	63,82	410,27	0,25	13,69	19,77	203,57	231,54	50,32	1,66								
Итого за день		36,7	42,95	190,7	1322,58	0,82	38,32	144,94	575,9	693,17	164,76	9,95								

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

День: 9

Возраст: 1-3 года

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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	140	4,97	4,06	18,62	131,11	0,11	0,35	16,73	78,4	122,5	54,6	1,65	54-20к	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 МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,61	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4пн	РПН 2022							
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	11	0	ТТК-688								
Итого за Завтрак	440	10,09	8,48	37,9	271,5	0,26	15,69	48,94	258,2	230,9	78,18	2,61									
Завтрак II																					
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022							
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14									
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	30	0,45	2	1,4	27	0,02	1,15	0	7,15	0	7,16	0,17	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							
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 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	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
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	580	13,39	17,08	69,32	501,22	0,22	12,08	23,66	106,96	184,19	50,6	3,04									
Уплотненный поддник																					
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0,3	1,56	1,35	20,64	0	5,1	18	13,2	11,7	0,6	0,39	ТТК-23,01								
ТЕФЕЛИ ВЯЛЕННЫЕ 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 ТЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11р	РПН 2022							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
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 поддник	420	12,42	13,01	66,94	435,15	0,26	16,93	140,45	95,25	228,8	32,51	2,66									
Итого за день		39,96	42,07	179,76	1277,87	0,8	45,68	241,05	628,41	769,89	180,89	8,65									

Район: 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	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (век. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																
КАША "ДРУЖБА"	130	3,25	3,77	15,67	109,79	0,05	0,34	17,68	75,4	80,6	17,55	0,34	54-16к	РПН 2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,93	11,34	84,65	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-434			
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	380	9,09	9,25	44,26	296,98	0,19	0,95	35,25	243,4	215,6	34,15	1,16				
<b>Завтрак II</b>																
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РФСПП ТКУСП 2004		
ПИТЬЕВОЙ																
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17				
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ	40	0,56	3,68	6,92	63,05	0,02	1,85	0	12,49	17,31	7,81	0,33	ТТК-51			
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/15	3,31	2,94	16,67	84,15	0,08	2,25	135	75,63	30,9	8,55	0,47	ТТК-110			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	50/10	5,51	5,99	7,4	105,57	0,01	0,17	33,89	23,62	35,73	3,4	0,21	ТТК-309			
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	120	2,07	4,25	12	94,58	0,09	6,01	144,76	19,36	24,87	7,19	0,87	ТТК-142			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395			
Итого за Обед	605	14,1	17,8	67,66	465,25	0,34	18,25	336,69	154,39	118,37	34,1	2,75				
<b>Удвоенный полдник</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	160	7,09	11,75	5,71	156,91	0,07	1,27	80,4	130,53	22,4	3,43	0,94	ТТК-227			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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				
Итого за Удвоенный полдник	420	12,1	13,26	64,15	424,75	0,33	7,21	80,4	167,47	48,63	14,27	2,29				
Итого за День		38,22	44,56	183,72	1255,92	0,88	29,13	452,34	750,56	477,8	88,19	6,37				

**Итого по неделям**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	Б	Ж	У		
Среднее. Неделя: 1	Все	39,21	42,33	183,23	1265,62
Среднее. Неделя: 2	Все	38,92	42,97	183,61	1273,09

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Мg	Fe					
Итого за период	390,65	426,52	1834,22	12693,53	7,99	434,26	4326,47	6939,83	6510,39	1473	88,76					
Среднее значение за период	39,07	42,65	183,42	1269,35	0,8	43,43	432,65	693,98	651,04	147,3	8,88					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58													
Сбалансированность	1	1	4													

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

Возраст детей	Уплотненный пондик	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	436	589	152	386

### 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. Тугельяна 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.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2024 год.

**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 535789110244658727404941810073550101074793265711

Владелец Масленникова Ирина Александровна

Действителен с 15.12.2025 по 15.12.2026