

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" exam copy 2025 2.

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	140	4,76	4,06	22,47	145,81	0,08	0,36	18,69	86,8	123,2	23,1	1,25	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	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	360	8,8	7,6	47,55	294,16	0,19	0,63	26,9	154,9	182,6	36,01	2,71		
Завтрак II														
ЙОГУРТ 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	РЕЕСТР ТК УСП 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,07	34,67	0,01	14,5	0	34,03	0	1,64	0,39	ТТК-11,02	
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
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	180	7,73	9,03	14,64	170,72	0,1	1,8	239,79	44,4	244,8	46,8	0,23	ТТК-311,01	
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	605	14,07	14,28	74,41	484,59	0,32	28,66	324,99	124,53	315,55	68,94	2,19		
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	
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	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341	
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	
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 Уплотненный полдник	430	12,34	17,6	57,69	440,48	0,25	18,28	46,15	172,36	109,64	33,23	2,72		
Итого за День		38,14	43,73	187,3	1288,17	0,78	50,29	398,04	637,09	702,99	143,85	7,79		

Рацион: Если 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)	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,29	5,6	29	183,3	0,05	3,72	32,76	93,01	111,47	28,64	0,53	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				
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			
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	8,18	9,02	45,53	295,89	0,09	18,07	58,99	222,19	188,72	47,51	1,35					
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																	
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 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			
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	54-11г	РПН 2022			
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				
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	590	14,98	15,24	67,34	470,72	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15					
Уплотненный полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	180	7,72	13,28	6,69	177,21	0,08	1,54	92,77	143,5	25,93	4,02	1,06	ТТК-227				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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 Уплотненный полдник	440	12,75	14,85	63,06	437,25	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,3	2,11					
Итого за день		39,97	42,61	181,81	1275,26	0,85	42,54	243,01	697,99	571,8	143,34	6,75					
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 рецептур			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																	
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	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			
ВАФЛИ	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	7,77	7,16	48,76	290,6	0,17	2,73	53,94	151,71	87,65	12,64	2,12					

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 ЗЕЛЕНЫМ 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	56,19	3,32		
Уплотненный полдник														
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	6,5	8,3	23,67	195,32	0,09	0,91	4,5	175,22	0	11,48	0,06	ТТК-245	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
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	
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		
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)	Ca	P	Mg	Fe		
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	160	3,04	2,32	9,04	68,8	0,02	0,42	10,64	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														
ЙОГУРТ 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	РЕЕСТР ТК УСР 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	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,7	3,7	17,71	119,13	0,09	1,23	149,83	73,92	84,16	10,71	0,76	ТТК-110,01	
КОТЛЕТЫ 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 "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 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	600	15,22	15,03	70,63	479,29	0,32	10,03	226,94	143,95	181,46	47,27	3,69		

Уплотненный полдник														
	40	0,33	0,07	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	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	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	
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		40,21	43,69	177,77	1256,51	0,68	33,58	740,82	732,86	691,94	137,83	11,57		

Рацион: Если 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 рецептур	
					В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж		У									
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
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	
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	
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		
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														
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	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-54-1с	
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	34,4	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02	
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 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 СГУЩЕННЫМ	145	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	278,2	261,9	30,2	0,78	ТТК-54-1т	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	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		

Завтрак II														
ЙОГУРТ 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	РЕЕСТР ТК УСР 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														
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
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	50	5,74	6,6	8,55	116,58	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	119,5	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75	ТТК-426,02	
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	
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	580	15,38	15	74,07	493,19	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	29,16	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	86,95	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	109,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,8	0,08	12,56	53,52	0,01	0,26	56	22,4	20	14,4	0,46	ТТК-54-13жн	
Итого за Уплотненный полдник	430	11,42	15,11	62,07	405,24	0,24	3	132,85	123,93	219,47	63,29	3,36		
Итого за день		39,77	43,47	182,58	1244,29	0,79	48,88	710,16	789,59	818,47	203,18	9,12		
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)	Ca	P	Mg			Fe
День: 8														
Возраст: 1-3 года														
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,21	3,56	18,24	121,87	0,14	1,74	0	93,19	0	36,3	0,81	ТТК-188	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2гн	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	7,29	8,45	47,99	297,29	0,24	1,78	0,27	111,54	21,48	42,42	2,15		
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 КВАШЕНОЙ 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 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
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08	
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 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		

Рацион: Ясли 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)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
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	350	9,09	9,25	44,26	296,98	0,19	0,95	35,25	243,4	215,6	34,15	1,16			
Завтрак II															
ЙОГУРТ 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		РЕЕСТР ТК УСР 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															
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51		
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,7	3,7	17,71	119,13	0,09	1,23	149,83	73,92	84,16	10,71	0,76	ТТК-110,01		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	60	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	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	ТТК-142		
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	585	14,45	17,44	67,95	486,97	0,34	16,27	339,46	150,7	165,23	33,71	2,97			
Уплотненный полдник															
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
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	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		38,57	44,2	184,01	1277,64	0,88	27,15	455,11	746,87	524,66	87,8	6,59			

Итоги по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	39,3	42,7	182,97	1272,62
Среднее. Неделя: 2	38,89	42,54	182,74	1270,61
	Все			
	Все			

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)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	390,95	426,19	1828,55	12716,13	7,51	440	4241,34	7260,78	6523,89	1497,32	91
Среднее значение за период	39,1	42,62	182,86	1271,61	0,75	44	424,13	726,08	652,39	149,73	9,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	437	587	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, рецептур 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 376304230083447847618637456882370283188412430327

Владелец Аргеландер Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025