

Согласовано

Утверждено

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 202\_ г.

"01" сентября 2025 г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,52	26,7	124	176	33	1,78	54-23к	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 МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	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>445</b>	<b>11,27</b>	<b>9,6</b>	<b>60,03</b>	<b>372,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,82</b>	<b>35,6</b>	<b>200,55</b>	<b>240</b>	<b>46,9</b>	<b>3,41</b>		
<b>Завтрак II</b>														
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕСПИР ТК УСП 2024
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>5</b>	<b>13,05</b>	<b>90,34</b>	<b>0,03</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>218</b>	<b>112</b>	<b>6,67</b>	<b>0,2</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	21,75	0	51,05	0	2,46	0,59	ТТК-11,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,84	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с	РПН 2022
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	220	9,44	11,04	17,89	208,66	0,12	2,2	293,07	54,27	299,2	57,2	0,28	ТТК-311,01	
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 ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>18,65</b>	<b>18,21</b>	<b>99,55</b>	<b>640,14</b>	<b>0,48</b>	<b>37,94</b>	<b>392,91</b>	<b>166,74</b>	<b>386,74</b>	<b>87,18</b>	<b>2,95</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	8,43	10,67	6,72	158,93	0,03	0	42,67	148,27	101,33	11,73	1,71	ТТК-293	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	18,6	2,53	0,3	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>510</b>	<b>15,48</b>	<b>21,08</b>	<b>74,45</b>	<b>515,25</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>61,97</b>	<b>212,37</b>	<b>164,9</b>	<b>36,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,34</b>	<b>53,89</b>	<b>247,08</b>	<b>1617,85</b>	<b>1,05</b>	<b>64,66</b>	<b>490,48</b>	<b>797,66</b>	<b>903,64</b>	<b>177,05</b>	<b>10,16</b>		

День: 2

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		B				C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У										
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170	4,88	7,17	35,38	226,1	0,05	1,05	46,41	105,2	128,27	29,82	0,48	117	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	54-2гн	РПН 2022
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,68</b>	<b>11,04</b>	<b>59,86</b>	<b>378,41</b>	<b>0,15</b>	<b>16,16</b>	<b>72,71</b>	<b>245,45</b>	<b>208,47</b>	<b>50,29</b>	<b>1,75</b>		
<b>Завтрак II</b>														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>91,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>36</b>	<b>223,2</b>	<b>165,6</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,28	6,18	9,28	112,06	0,04	5,75	4,8	31,06	26,88	19,74	1,16	58	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	7,44	7,12	2,4	106,32	0,08	0,77	32	41,87	168,27	15,73	0,36	ТТК-1069,03	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
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 БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437	
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,48</b>	<b>20,17</b>	<b>86,85</b>	<b>616,54</b>	<b>0,52</b>	<b>26,12</b>	<b>76,6</b>	<b>169,05</b>	<b>318,95</b>	<b>85,67</b>	<b>3,98</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09	1,6	104,37	173	29,03	4,42	1,23	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>15,44</b>	<b>20,81</b>	<b>76,3</b>	<b>554,42</b>	<b>0,31</b>	<b>5,7</b>	<b>114,37</b>	<b>201,05</b>	<b>58,83</b>	<b>18,81</b>	<b>2,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,82</b>	<b>56,52</b>	<b>230,57</b>	<b>1641,17</b>	<b>1,02</b>	<b>48,52</b>	<b>299,68</b>	<b>838,75</b>	<b>751,85</b>	<b>179,97</b>	<b>8,18</b>		

День: 3

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		B				C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У										
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2	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	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
БАФЛИ	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>440</b>	<b>10,95</b>	<b>10,34</b>	<b>60,1</b>	<b>377,35</b>	<b>0,18</b>	<b>3,76</b>	<b>81,98</b>	<b>223,1</b>	<b>127,7</b>	<b>16,6</b>	<b>2,62</b>		

Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ	220	13,02	18,8	32,14	349,84	0,16	4,31	16,2	12	130	56	1,09	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	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	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395	
Итого за Обед	705	21,32	28,47	76,97	652,8	0,35	24,47	147,4	150,51	213	78,19	3,99		
Уплотненный полдник														
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	160/25	7,47	8,32	36,72	251,61	0,1	2,56	25	159,75	11,67	15,29	0,15	ТТК-245	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	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	500	13,57	12,67	86,14	514,7	0,26	16,23	51	282,1	102,27	68,16	1,65		
Итого за день		51,06	55,98	230,41	1634,85	0,86	45,72	316,38	871,71	604,97	188,15	8,44		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 4 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р			Mg	Fe
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	180	4,5	5,22	21,69	152,01	0,06	0,48	24,48	104,4	111,6	24,3	0,48	54-16к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	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	510	12,13	12,04	50,69	362,34	0,2	11,07	93,78	330,4	279,6	67,97	4,2		
Завтрак II														
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/15	3,59	3,48	17,72	89,93	0,08	2,7	162	89,67	32,97	8,7	0,47	ТТК-110	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	6,61	6,07	4,84	100,4	0	0	43,56	3,64	18,34	12,44	0,23	ТТК-316	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	755	19,54	19	86,42	568,65	0,37	15,12	271,56	180,19	171,95	60,38	4,09		

Уплотненный полдник															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	0,02	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480	110,72	168,24	11,84	4,16	ТТК-320,01		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	80,25	21	16	4	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		
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 КЛУКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6	8,6	12,7	3,6	0,5	0,5	ТТК-412,08		
Итого за Уплотненный полдник	560	17,43	19,67	82,98	578,81	0,39	11,64	565,25	181,19	232,57	34,04	5,86			
Итого за день		52,04	55,71	233,14	1600,14	0,99	41,03	930,59	909,78	796,12	169,06	14,35			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 5 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	151,6	122,4	19,4	0,36	54-19к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	5	8	4	0,73	0,73	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	460	9,49	7,77	58,81	343,47	0,23	0,77	26,1	184,4	148,4	27,4	2,21			

<b>Завтрак II</b>															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022	
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18			

<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,3	6,72	4,81	97,01	0,03	9,71	99,3	35,41	54,78	15,13	0,82	ТТК-54-1с		
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,45	5,86	21,7	149,37	0,13	14,32	469,09	126,27	115,36	33,6	2,18	ТТК-426,02		
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
Итого за Обед	735	16,83	25,88	88,69	618,73	0,47	46	603,74	289,13	305,21	70,21	6,77			

<b>Уплотненный полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	16,16	14,3	43,5	367,34	0,07	0,49	57,1	336,4	291	34,8	0,87	ТТК-54-1т		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,64	0,89	11,85	62,25	0,11	0	0	16,5	0	0	0,53	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	500	19,6	15,59	83,45	556,79	0,3	21,49	57,1	401,9	322	53,8	1,8			
Итого за день		51,14	53,74	238,51	1609,79	1,04	68,8	722,94	1098,63	941,21	176,61	10,96			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)		День: 6		Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Б	Ж		У	В1	С			А (рет. экв/сут)	Минеральные вещества (мг)		
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	0,2	1,12	49,14	128,02	203,09	61,43	1,48	117	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,25</b>	<b>10,7</b>	<b>59,23</b>	<b>0,32</b>	<b>12,28</b>	<b>79,52</b>	<b>164,67</b>	<b>222,59</b>	<b>75,03</b>	<b>4,89</b>		
Завтрак II													
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>		
Обед													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	0,04	1,39	0	9,68	19,6	12,65	0,6	28	2022
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	4,56	14,52	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	0,07	15,42	55,78	76,4	94,2	2,84	1,82	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	16,89	0,01	2,22	0	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>19,86</b>	<b>21,96</b>	<b>92,04</b>	<b>0,25</b>	<b>28,03</b>	<b>161,38</b>	<b>205,66</b>	<b>198,84</b>	<b>24,09</b>	<b>5,54</b>		
Уплотненный полдник													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	10	9,2	5,2	0,1	0,04	480	110,72	168,24	11,84	4,16	ТТК-320,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	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	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>16,64</b>	<b>16,68</b>	<b>77,99</b>	<b>0,45</b>	<b>16,18</b>	<b>532,4</b>	<b>198,05</b>	<b>281,24</b>	<b>62,02</b>	<b>6,39</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,97</b>	<b>53,84</b>	<b>236,46</b>	<b>1,09</b>	<b>57,75</b>	<b>809,3</b>	<b>784,38</b>	<b>864,67</b>	<b>186,34</b>	<b>17</b>		
Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)		День: 7		Возраст: 3-7 лет									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Б	Ж		У	В1	С			А (рет. экв/сут)	Минеральные вещества (мг)		
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,24	4,32	22,96	0,04	0,49	21,12	119,2	107,2	22,4	0,34	54-25.1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,97</b>	<b>12,7</b>	<b>51,51</b>	<b>0,17</b>	<b>1,08</b>	<b>62,42</b>	<b>335</b>	<b>282,2</b>	<b>61,07</b>	<b>2,28</b>		

Завтрак II													РЕЗУЛЬТАТЫ	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	2024
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	50	0,58	0,08	1,92	10,67	0,03	12,5	66,5	7	13,33	10	0,45	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,85	3,4	21	138,34	0,15	1,4	87,48	27,92	86,06	31,3	1,65	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,04	9,24	11,98	163,21	0,06	0,04	31,92	28,55	113,88	12,77	0,31	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,45	5,86	21,7	149,37	0,13	14,32	469,09	126,27	115,36	33,6	2,18	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	685	20,56	19,67	94,05	635,95	0,53	33,66	654,99	219,69	348,63	98,67	5,49		
Уплотненный полдник														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	5,76	6,44	5,11	101,44	0	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	1,99	8,88	15,36	149,33	0,01	0	80,25	21	16	4	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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13ЖН	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	640	14,46	19,01	83,8	526,91	0,23	19,44	171,25	175,6	294,75	94,24	3,75		
Итого за день		50,93	56,38	242,41	1625,17	0,96	57,38	888,66	948,29	1037,58	260,65	11,72		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208	2021	
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	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	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	420	9,77	9,73	63,32	376,45	0,27	0,76	8,5	188,2	53,2	43,6	3,03			
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18	268	2022	
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18			

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>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	21,75	0	51,05	0	2,46	0,59	ТТК-11,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,84	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с	РПН 2022
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	220	12,65	17,08	26,81	311,55	0,15	7,33	14,3	30,8	278,67	52,8	4,4	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>20,08</b>	<b>23,75</b>	<b>81,71</b>	<b>624,11</b>	<b>0,43</b>	<b>37,07</b>	<b>114,14</b>	<b>133,42</b>	<b>372,81</b>	<b>79,98</b>	<b>7,11</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ	160/20	7,2	10,1	43,63	293,82	0,07	1,33	22,3	159,95	21,49	8,63	0,31	ТТК-212	
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	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	385	2017
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>505</b>	<b>15,87</b>	<b>16,34</b>	<b>84,01</b>	<b>548,7</b>	<b>0,28</b>	<b>13,93</b>	<b>62,3</b>	<b>421,7</b>	<b>229,49</b>	<b>78,63</b>	<b>1,55</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,94</b>	<b>54,32</b>	<b>236,6</b>	<b>1641,06</b>	<b>1,02</b>	<b>52,3</b>	<b>220,94</b>	<b>966,52</b>	<b>821,1</b>	<b>227,41</b>	<b>11,87</b>		

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

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	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35	54-20к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>11,87</b>	<b>9,75</b>	<b>58,2</b>	<b>371,7</b>	<b>0,35</b>	<b>15,61</b>	<b>50,17</b>	<b>253,25</b>	<b>249,2</b>	<b>96,27</b>	<b>3,55</b>		
<b>Завтрак II</b>														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>36</b>	<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25,2</b>	<b>0,18</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180/10	4,28	6,18	9,28	112,06	0,04	5,75	4,8	31,06	26,88	19,74	1,16	58	2021
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	4,43	6,01	6,42	112,75	0,04	0,08	22	43	91,2	0,35	0,85	ТТК-325,09	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	16,11	115,11	0	0,78	0	11,31	72,02	25,35	0,57	ТТК-334	
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>16,81</b>	<b>21,56</b>	<b>89,36</b>	<b>639,6</b>	<b>0,31</b>	<b>14,91</b>	<b>26,8</b>	<b>134,62</b>	<b>216,9</b>	<b>68,35</b>	<b>3,75</b>		

Уплотненный полдник															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	8,53	8,93	20,8	197,73	0,02	1	140	35	180,67	0,5	1,2	ТТК-277		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022	
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		
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	510	15,96	17,76	79,91	543,99	0,26	25	199,8	120,2	315,47	44,5	3,57			
Итого за день		49,86	53,57	234,67	1645,29	0,99	56,78	312,77	724,07	943,57	234,32	11,05			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	180	4,5	5,22	21,69	152,01	0,06	0,48	24,48	104,4	111,6	24,3	0,48	54-16к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	500	10,33	9,73	58,93	366,66	0,28	11,09	70,05	293,6	239,6	45,9	3,43			

**Завтрак II**

ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		

**Обед**

САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,97	3,4	13,91	71,52	0,07	2,7	162	87,86	26,12	6,1	0,32	ТТК-110	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70/20	7,81	8,87	10,56	153,37	0,01	0,25	49,78	35,47	51,77	5,01	0,3	ТТК-309	
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	140	2,42	4,96	14	110,35	0,1	7,01	168,89	22,59	29,02	8,39	1,01	ТТК-142	
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	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395	
Итого за Обед	760	19,3	21,41	94,5	585,18	0,47	22,94	406,27	201,78	149,08	41,86	3,78		

**Уплотненный полдник**

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09	1,6	104,37	173	29,03	4,42	1,23	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6	8,6	12,7	3,6	0,5	0,5	ТТК-412,08	
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 Уплотненный полдник	505	15,43	20,76	78,6	563,09	0,31	8,2	104,37	205,85	71,53	18,32	2,61		
Итого за день		48	56,9	244,78	1605,27	1,09	45,43	580,69	919,23	572,21	112,75	10,02		

**Итого по неделям**

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	
Среднее. Неделя: 1	50,68	55,17	1620,76
Среднее. Неделя: 2	50,14	55	1631
<b>Все</b>			
<b>Все</b>			

**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	504,1	550,85	2374,63	16258,78	10,11	538,37	5572,43	8859,02	1912,31	113,75		
Среднее значение за период	50,41	55,09	237,46	1625,88	1,01	53,84	557,24	885,9	191,23	11,38		
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 полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
3-7 лет	527	725	188	471

**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.
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