

Согласовано

Утверждено



Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 2022г.

" 21 августа 2022г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 12 часов

День: 1

Возраст: от 3 до 7 лет

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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р			Mg
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	0,06	0,97	0,04	40	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,97	0	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	0,03	0,01	0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	485	11,15	13,02	58,16	0,2	5,97	0,08	80	0,95	364,93	169,91	30,82	3,82		
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,13	5,83	0,05	23,84	0,16	160	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	7,44	4,9	8,14	0,06	0,63	0,03	30	2,19	20,04	36,05	5,25	0,37	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	0,02	1,8	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	18,79	16,37	78,09	0,46	50,76	0,21	210	4,28	163,29	274,54	96,32	4,88		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	4,69	9,03	24,15	0,07	2,45	0,21	210	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,03	26,75	0,05	0	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	16,23	19,13	79,02	0,23	5,75	0,23	230	11,08	93,6	138,04	39,47	1,96		
Итого за день	1175	51,21	53,08	238,67	0,91	65,36	0,52	520	16,31	817,92	683,29	172,61	10,84		

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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	40	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	495	7,56	9,14	68,77	389,88	0,22	10,97	0,07	70	0,39	151,18	167,49	54,68	5,88		
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,44	5,24	7,78	92,4	0,07	17,72	0,19	190	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАНОМ СОУСЕ	70	9,05	7,25	1,92	108,94	0,02	0	0,01	10	0,27	19,47	68,12	11,99	0,58	294	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	690	20,14	20,8	89,48	626,08	0,32	26,94	0,2	200	3,45	142,58	295,99	101,02	4,8		
Уплотненный полдник																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,1	8,82	10,5	158,2	0,07	0	0,04	40	3,22	36,4	127,4	14	1,12	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,03	15,64	59,22	434,37	0,3	10,24	0,04	40	4,18	121,75	230,31	58,99	2,73		
Итого за день		47,13	47,38	225,03	1522,33	0,88	49,05	0,31	310	8,02	638,71	859,39	239,89	13,41		

Рацион: Сад 12 часов

День: 3

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	A (рет.экв. сут.)	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,58	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	40	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20	0,2	137	112,1	19,2	0,43	416	2016
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,28	15	0,06	60	0,59	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	12,52	11	59,83	389,26	0,57	17,4	0,12	140	1,48	278,02	306,39	114,46	3,77		
Завтрак II																
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,5	10,78	8,82	175	0,06	0	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	5,05	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	30	2,99	24,7	26	1,95	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	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	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	670	25,54	24,23	95,54	703,38	0,35	27,22	0,11	110	8,08	115,31	197,82	41,41	2,67		
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,21	14,01	85,91	505,7	0,32	10	0,07	70	5,6	139,35	87,4	15,8	1,38		
Итого за день	1125	52,67	49,42	248,48	1654,14	1,02	56,42	0,24	240	14,27	760,08	768,01	198,67	7,82		

Рацион: Сад 12 часов

День: 4

Возраст: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	A (рет.экв. сут.)	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	0	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430	
Итого за Завтрак	400	7,84	10,69	50,29	330,08	0,15	2	0,04	40	1,08	123,6	117,35	31	1,96		

Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	170	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	76	2008
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	10	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03	0	0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008
Итого за Обед	690	15,52	30,56	105,1	716,99	0,35	31,34	0,18	180	2,11	132,09	199,17	87,58	4,18		
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Уплотненный полдник	510	8,17	11,86	75,93	444,83	0,23	14,2	0,01	10	1,55	367,73	53,67	49,03	1,64		
Итого за день		36,93	54,91	238,88	1563,9	0,77	48,44	0,23	230	4,74	846,62	535,79	192,81	7,78		

Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,47	6,13	8,78	104	0,04	15,92	0,17	170	0,6	79,16	126,64	44,38	2,64	76	2008
ЖАРКОЕ	200	7,22	23,32	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	10	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03	0	0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54	401	2008
Итого за Обед	690	15,52	30,56	105,1	716,99	0,35	31,34	0,18	180	2,11	132,09	199,17	87,58	4,18		
Уплотненный полдник																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Уплотненный полдник	510	8,17	11,86	75,93	444,83	0,23	14,2	0,01	10	1,55	367,73	53,67	49,03	1,64		
Итого за день		36,93	54,91	238,88	1563,9	0,77	48,44	0,23	230	4,74	846,62	535,79	192,81	7,78		

Возраст: от 3 до 7 лет

День: 5

Рацион: Сад 12 часов

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	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	40	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20	0,2	137	112,1	19,2	0,43	416	2016
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	465	13,56	13,78	56,81	410,31	0,36	17,4	0,09	90	0,37	380,2	312,65	68,71	2,91		
Завтрак II																
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	160	0,6	66,2	141,76	45,82	2,42	91	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	14,54	11,6	24,79	243,95	0	0,01	0	0	0	13,01	74,92	10,97	0	ТТК-318	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,03	0	0,03	30	0,26	9,53	67,6	22,53	0,52	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
Итого за Обед	710	26,97	26,66	133,61	864,4	0,31	22,12	0,19	190	3,21	140,32	339,37	106,57	4,82		

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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4	0	0	3,82	73,2	54,8	2,78	0,93	ТТК-306		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654		
Итого за Уплотненный полдник	500	11,6	21,24	60,48	480,24	0,27	9,54	0,02	20	13,28	163	122,2	24,98	2,05			
Итого за день		57,17	66,24	274,3	1909,75	0,96	51,94	0,3	300	16,86	879,72	875,02	206,26	9,96			

Рацион: Сад 12 часов

День: 6

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛОВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	40	0,58	110,32	141,29	28,06	1,94	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03	0,01	10	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	405	12,27	13,56	66,83	438,9	0,23	0,97	0,08	80	0,65	356,77	217,24	34,36	2,79			

Завтрак II

КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ БИФКАДЕЛЬКАМИ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	20	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
БРИКЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	160	0,32	85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	70	6,51	3,71	4,48	77,35	0,01	0,14	0,04	40	2,03	13,3	67,9	10,5	0,07	ТТК-261	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	130	2,6	5	16,31	120,31	0,11	4,59	0,51	510	0,25	37,22	74,43	28,55	1,02	125	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
Итого за Обед	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
Итого за Обед	710	24,84	16,63	80,96	570,86	0,4	28,73	0,73	730	4,69	181,56	272,85	67,15	3,43		

Уплотненный полдник

ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	40	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6	0	0	0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412,08	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	30	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	9,02	13,91	97,21	550,3	0,33	10,6	0,07	70	5,68	134,95	80,1	14,4	0,88		
Итого за день		51,53	44,28	252,2	1615,86	1,03	42,1	0,88	880	11,02	900,08	746,59	142,91	7,1		

Рацион: Сад 12 часов

День: 7

Возраст: от 3 до 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		B1	C	A	A (рет.экв. сут.)	E	Ca	P	Mg	Fe			
															Витамин		
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	8,54	8,76	28,81	229,23	0,05	0,11	0,04	40	0,8	135,61	107,52	11,57	0,87	209	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	7	2016	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-639		
Итого за Завтрак	400	14,9	15,34	56,76	426,11	0,19	1,31	0,06	60	10,33	218,71	150,87	24,57	2	ТТК-654		
Завтрак II																	
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																	
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	130	2,3	19	18	0,65	0,5	ТТК-51		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,76	6,8	9,29	112,64	0,05	15,2	0,15	150	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008	
КНЕПЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70	6,21	7,76	20,79	177,83	0,05	0,18	0,09	90	8,79	35,5	34,1	5,68	0,32	ТТК-287		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	3	4,3	27,13	159,25	0,04	0,78	0	0	0,2	11,31	72,02	25,35	0,58	334	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	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	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1		
Итого за Обед	690	18,41	24,99	105,02	718,17	0,35	23,46	0,37	370	14,46	169,29	289,68	87,98	4,66			
Уплотненный полдник																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	170/20	5,47	10,77	30,53	240,93	0,1	0,2	0,01	10	0,95	344,73	22,67	3,03	0,69	ТТК-224		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03				0,1	16	26	8	0,6	401	2008	
Итого за Уплотненный полдник	515	8,84	12,11	89,51	504,81	0,26	10,2	0,01	10	1,45	382,48	76,67	53,03	2,33			
Итого за день		47,55	54,24	258,85	1721,09	0,84	35,87	0,44	440	26,24	993,68	682,82	190,78	8,99			

День: 8

Возраст: от 3 до 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		B1	C	A	A (рет.экв. сут.)	E	Ca	P	Mg	Fe			
															Витамин		
Завтрак																	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	60	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02	20	0,05	137	112,1	19,2	0,43	416	2016	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
Итого за Завтрак	455	10,09	11,83	55,6	373,88	0,25	12,93	0,11	110	0,35	303,25	252,1	53,7	3,07			

Завтрак II

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов				
		Б	Ж		У	В1	С	А	А (рет.экв. сут.)	Е	Ca			P	Mg	Fe	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	0	0	0	196,2	100,8	6	0,18	
Обед																	
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0	0,35	7	13	10	0,45	71	2015	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,4	6,2	5,4	91,04	0,04	17,36	0,16	160	0,6	74,84	120,16	41,5	2,2	88	2008	
ФРИЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	18,27	12,61	293,71	0,02	2,29	0,11	110	1,37	25,14	26,29	0,02	0,57	ТТК-308,05		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	10	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402		
Итого за Обед	690	15,99	25,58	74,41	640,54	0,29	28,4	0,28	280	3,57	144,08	194,95	73,52	4,4			
Уплотненный полдник																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,52	2,52	4,2	77	0,06	1,4	0,25	250	0,56	29,4	126	12,6	0,7	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,68	17,59	122,2	0,12	4,33	0,03	30	0,17	40,73	73,67	25,13	0,95	335	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	25	101,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	0	0,17	ТТК-437,02		
Итого за Уплотненный полдник	500	14,48	8,56	70,71	415,81	0,28	10,23	0,28	280	1,07	102,05	221,27	48,13	2,83			
Итого за день		45,6	50,53	224,12	1593,03	0,84	54,44	0,67	670	4,99	745,58	769,12	181,35	10,48			

Рацион: Сад 12 часов

День: 9

Возраст: от 3 до 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	А (рет.экв. сут.)	Е	Ca			P	Mg	Fe	
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	60	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	20	9	65	42	10	0,37	ТТК-654		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,17	15	0	0	0,2	34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	495	14,01	13,61	64,1	435,31	0,17	18,15	0,08	80	10,93	253,6	150,35	33,5	1,13			
Завтрак II																	
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	0	223,2	165,6	25,2	0			
Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	0,05	8,5	15	7	0,25	71	2015	
СУП РЫБНЫЙ	180	4,46	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	60	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106		
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	14,7	15,68	0,84	203	0,04	0,01	10	2,24	12,6	144,2	16,8	2,8	289	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ	130	1,65	3,73	8,49	80,69	0,03	2,95	0,05	50	0,26	26	51,13	25,13	1,04	ТТК-346		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4	0	ТТК-412		
Итого за Обед	690	25,09	22,77	70,03	592,28	0,28	11,2	0,12	120	3,94	94,71	254,05	60,89	4,65			

Уплотненный полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	0,01	10	0,22	92,88	37,44	1,01	0,22	ТТК-112
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	8,2	28,38	36,58	392,55	0,01	0	0,01	10	3	98,08	86,54	9,81	0,06	ТТК-222
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437
Итого за Уплотненный полдник	550	13,52	32,55	85,1	646,58	0,16	4,82	0,02	20	3,47	205,76	123,98	14,92	0,78	
Итого за день		58,02	70,73	226,79	1746,17	0,65	35,07	0,22	220	18,34	777,27	693,98	134,51	6,56	

Рацион: Сад, 12 часов
 День: 10
 Возраст: от 3 до 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	А (рет. экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	40	0,45	99,5	106	23	1	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03	0	0,01	10		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
Итого за Завтрак	490	10,65	13,37	59,78	405,12	0,19	6	0,08	80	0,92	361,75	190,75	39,3	3,85			
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008	
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	0	226,8	176,4	27	0			
Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	0,05	11,5	12	7	0,3	70	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	180/10	3,83	2,74	14,48	98	0,09	7,56	0,16	160	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5,33	20,65	22,69	213,86	0	0,42	0,01	10	0,42	18,2	37,8	29,4	0,07	ТТК-242		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	20	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87	339	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	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	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	0	0,18	12,6	7,2	7,2	0,36	ТТК-443,02		
Итого за Обед	680	16,95	28,7	100,24	642,89	0,42	30,87	0,19	190	1,87	114,91	209,93	93,45	3,07			
Уплотненный полдник																	
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015	
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОПАДЫ	70	6,72	4,48	5,32	88,48	0,2	1,12	0,7	700	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	0	0	0,3	29,55	54,51	24,79	0,85	ТТК-137		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431		
Итого за Уплотненный полдник	500	13,09	14,69	47,71	375,55	0,39	20,72	0,7	700	5,31	64,1	221,46	58,79	3,4			
Итого за день		46,09	56,94	214,93	1479,36	1,07	59,39	0,97	970	8,1	767,56	798,54	218,54	10,32			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	А (рет. экв. сут.)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	493,9	547,75	2402,25	16417,63	8,97	498,08	4,78	4780	128,89	8127,22	7412,55	1878,33	93,26	
Среднее значение за период	49,39	54,78	240,23	1641,76	0,9	49,81	0,48	480	12,89	812,72	741,26	187,83	9,33	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	59											
Сбалансированность	1	1	4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник		Обед	Завтрак	
	Завтрак II	Завтрак		Завтрак II	Завтрак
от 3 до 7 лет	180	180	691	180	455

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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)