

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " 202 г. /

" " 202 г.

Ланenkova C.Г.

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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 1		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Пищевые вещества (г)			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж											
Завтрак														
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	0,06	0,97	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:														
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *													338	2015
Итого за Завтрак	485	11,15	13,02	58,16	0,2	5,97	0,08	0,95	364,83	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	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	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	0,03	8,75	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	93,2	0,05	23,84	0,16	0,6	73,4	123,04	42,22	2,28	84	2008
пюре картофеля	130	2,66	4,16	17,71	118,95	0,12	15,74	0,02	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
сок фруктовый мультифрукт	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	690	18,79	16,37	78,09	536,41	0,46	50,76	0,21	4,28	163,29	274,54	96,32	4,88		
Уплотненный полдник															
огурец натуральный соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	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	175,42	0,07	2,45	0,21	0,42	3,5	42,7	8,4	0,14	ТТК-269	
макаронные изделия отварные	130	4,7	4,03	26,75	162,71	0,05	0	0	0,67	3,35	30,19	5,87	0,67	209	2008
или паста "Болоньезе" (детская) *	200													ТТК-209,08	
хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
печенье	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Уплотненный полдник	500	16,23	19,13	79,02	532,23	0,23	5,75	0,23	11,08	93,6	138,04	39,47	1,96		
Итого за день		51,21	53,08	238,67	1620	0,91	65,36	0,52	16,31	817,92	683,29	172,61	10,84		

День: 2

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg			Fe
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,94	7,26	18,29	0,1	0,97	0,04	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	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	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	338	2015	
Завтрак															

ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
Итого за Завтрак	495	7,56	9,14	68,77	389,88	0,22	10,97	0,07	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	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															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
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	0,58	72,6	120,56	41,94	2,28	95	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	9,05	7,25	1,92	108,94	0,02	0	0,01	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	0,2	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	690	20,25	19,82	96,6	615,58	0,33	25,62	0,2	6,3	139,17	296,31	99,77	4,78		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	18	21,47	17,87	354,67	0,13	6,67	0,01	2,93	28	253,33	48	4	ТТК-258,08	
ИЛИ КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70													239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ *	130													ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	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	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	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Уплотненный полдник	500	20,93	22,39	54,14	519,47	0,3	9,81	0,01	3,59	83,8	301,73	68,2	4,76		
Итого за день		54,14	53,15	227,07	1596,93	0,89	47,3	0,28	10,28	597,35	931,13	247,85	15,42		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием День: 3 Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рецептур	Сборник рецепту
--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------	------------	-----------------

	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ы	р
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,87	26,03	192,58	0,14	0,97	0,04	0,39	93,87	171,29	82,26	2,9	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430	
АПЕЛЬСИН	100	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	455	11	59,83	389,26	0,28	17,4	0,06	0,59	278,62	306,39	114,46	3,77		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП РЫБНЫЙ	180	2,39	17,28	108,49	0	1,8	0,06	0,39	25,41	25,92	0,36	0,01	ТТК-106	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,78	8,82	175	0,06	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4	272	2008
КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	7,41	21,48	172,81	0,07	0,52	0,03	2,99	24,7	26	1,95	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	670	24,23	95,54	703,38	0,35	27,22	0,11	8,08	115,31	197,82	41,41	2,67		
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	4,8	106	56	2	0,04	ТТК-217,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	16	65	0	2	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3	ТТК-2	
Итого за Уплотненный полдник	500	14,01	85,91	505,7	0,32	10	0,07	5,6	139,35	87,4	15,8	1,38		
Итого за день	52,67	49,42	248,48	1654,14	1,02	56,42	0,24	14,27	760,08	768,01	198,67	7,82		

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	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	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	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	0,1	6	10	5	0,2	ТТК-430		
Итого за Завтрак	400	7,84	10,69	50,29	330,08	0,15	2	0,04	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	0,35	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	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	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУЩЕННЫХ (ИЗЮМ)	180	0,45	0,09	25,29	104,4	0,03			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	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	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	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	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	0,2	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	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	4,74	846,62	535,79	192,81	7,78			

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416	2016
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0,2	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	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	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	196,2	100,8	6	0,18		
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	3,32	6,28	12,46	119,84	0,07	13,76	0,16	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		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	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	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	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
Итого за Обед	710	27,08	25,68	140,73	853,9	0,32	20,8	0,19	6,06	136,91	339,69	105,32	4,8		

Уплотненный полдник														
Применение	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	2015
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	180/20	6,04	18,08	28,1	299,44	0,08	5,4		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	0,4	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	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	13,28	163	122,2	24,98	2,05	
Итого за день		57,28	65,26	281,42	1899,25	0,97	50,62	0,3	19,71	876,31	875,34	205,01	9,94	

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 6

Возраст: 3-7 лет

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	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	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	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	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	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/40	11,01	4,45	6,63	108,3	0,08	2,7	0,16	0,32	85,04	100,42	12,1	1,44	ТТК-110	

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	8,55	8,84	20,12	193,91	0,11	4,52	0,5	29,05	51,32	133,97	37,1	1,06	ТТК-291
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439
Итого за Обед	710	24,28	16,76	80,29	567,11	0,39	28,52	0,68	31,46	182,36	264,49	65,2	3,4	2008
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	210	4,98	8,7	29	214,22	0,16	0	0,04	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	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	0,4	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	0,08	0,08	3,6	2,7	3,6	0,1	ТТК-412,08
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	22	131,5	0,02	8	0,03	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	5,68	134,95	80,1	14,4	0,88	
Итого за день		50,97	44,41	251,53	1612,11	1,02	41,89	0,83	37,79	900,88	738,23	140,96	7,07	

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 7

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур Р		
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg	Fe
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/15	8,54	8,76	28,81	229,23	0,05	0,11	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,67	2,34	14,31	89	0,04	1,2	0,02	9	65	42	10	0,37	ТТК-654	
Итого за Завтрак	400	14,9	15,34	56,76	426,11	0,19	1,31	0,06	10,33	218,71	150,87	24,57	2		
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															
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	5,05	3,3	61,5	0,01	5,5	0,13	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	2,19	72,68	138,16	41,5	2,35	94	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg
ПЛОВ	200	15,38	19,75	54,5	402,5	0,1	11,25	0,25	6,25	46,25	255	48,75	2,5	ТТК-311
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70													ТТК-287
ОТВАРНОЙ РИС *	130													325
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1
Итого за Обед	690	24,58	32,68	111,6	783,59	0,36	33,75	0,53	11,72	168,73	438,56	105,7	6,26	
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	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338
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
Итого за Уплотненный полдник	515	8,84	12,11	89,51	504,81	0,26	10,2	0,01	1,45	382,48	76,67	53,03	2,33	
Итого за день		53,72	61,93	265,43	1786,51	0,85	46,16	0,6	23,5	993,12	831,7	208,5	10,59	

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 8

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	129	25,5	0	190
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,2	0,43	416
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338
														2015

Завтрак

ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *	10,09	11,83	55,6	373,88	0,25	12,93	0,11	0,35	303,25	252,1	53,7	3,07	338	2015
Итого за Завтрак	455													
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	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	196,2	100,8	6	0,18		
Обед														
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	71
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	74,84	120,16	41,5	2,2	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	200	7,67	18,27	12,61	293,71	0,02	2,29	0,11	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	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	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	144,08	194,95	73,52	4,4		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	9,52	2,52	4,2	77	0,06	1,4	0,25	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	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	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	0,28	3,92	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	102,05	221,27	48,13	2,83		
Итого за день		45,6	50,53	224,12	1585,03	0,84	54,44	0,67	4,99	745,58	769,12	181,35	10,48	

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	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	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	9	65	42	10	0,37	ТТК-654
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15	0,2	34	23	13	0	0	ТТК-688
Итого за Завтрак	495	14,01	13,61	64,1	435,31	0,17	18,15	0,08	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	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

ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	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	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	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	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	0,8	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,5	66,4	0,01	4	0,2	0,2	4	3	4		ТТК-412	
Итого за Обед	690	25,09	22,77	70,03	592,28	0,28	11,2	0,12	3,94	94,71	254,05	60,89	4,65		

Уплотненный полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И МАСЛОМ	180	4,1	3,53	15,62	111,6	0,06	0,72	0,01	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	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	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	0,25	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	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	18,34	777,27	693,98	134,51	6,56		

Рацион: Сад с 12 часовым пребыванием

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са		
Завтрак												

КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	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	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,63	3,01	17,95	109,41	0,03		0,01		141,5	18,75	0,63	0,01	ТТК-414	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
Итого за Завтрак	490	10,65	13,37	59,78	405,12	0,19	6	0,08	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	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	226,8	176,4	27	0		
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	50	0,82	2,06	11,3	36,45	0,02	3,43	0	4,22	14,17	20,81	9,2	0,65	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														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	0,26	22,36	57,68	18,2	0,92	100	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,22	16,4	43,16	369,89	0,07	6,67	0,01	0,27	13,33	21,33	18,4	0	ТТК-258,07	
ИЛИ ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70													ТТК-242	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ *	130													339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	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	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
Итого за Обед	680	16,6	22,3	113,45	711,42	0,38	23,06	0,17	5,73	80,66	127,22	60,6	2,48		
Уплотненный полдник															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	70	6,72	4,48	5,32	88,48	0,2	1,12	0,7	4,06	2,8	140	14	0,84	ТТК-290	
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *														ТТК-3141	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	130	2	5,9	12,45	111,37	0,06	7,1	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	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	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	5,31	64,1	221,46	58,79	3,4		
Итого за день		45,74	50,54	228,14	1547,89	1,03	51,58	0,95	11,96	733,31	715,83	185,69	9,73		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	506,28	553,96	2430,5	8,95	497,28	4,84	161,89	8048,44	7542,42	1867,96	96,23	
Среднее значение за период	50,63	55,4	243,105	0,9	49,73	0,48	16,19	804,84	754,24	186,8	9,62	
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 II	Завтрак
3-7 лет	508	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 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)