

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № 20

"01 09 2026 г.

Тубельца

"01 09 2026 г.

Северная
Станица

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 осень-зима)

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 рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Возраст: 3-7 лет																
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	6,12	5,22	28,89	187,47	0,11	0,47	24,03	111,6	158,4	29,7	1,6	54-23к	РПН 2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4лн	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	425	10,59	9,02	56,82	351,29	0,23	0,77	32,93	188,15	222,4	43,6	3,23				
Завтрак II																
ИОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР		
ПИТЬЕВОЙ														ТК УСП		
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 КВАШЕННОЙ 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	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		
ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ																
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01			
Итого за Обед	750	18,65	18,21	99,55	640,14	0,48	37,94	392,91	166,74	386,74	87,18	2,95				
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			
ФРИКАДЕЛЬКИ 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			
РАУ 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	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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	515	15,75	21,23	76,43	525,63	0,31	22,7	61,97	215,12	164,9	36,3	3,69				
Итого за день		47,93	53,46	245,85	1607,4	1,05	64,61	487,81	788,01	886,04	173,75	10,07				

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 2

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe			
Днев. 2																
Возраст: 3-7 лет																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ																
	160	5,28	6,9	35,7	225,6	0,06	4,58	40,32	114,48	137,2	35,25	0,66	120	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	0,15	15	34	23	13	0	0	ТТК-688			
Итого за Завтрак																
	495	10,08	10,77	60,18	377,91	0,16	19,69	66,62	254,73	217,4	55,72	1,93				
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%																
Завтрак II																
	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				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ																
	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	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-1			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ																
	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	069,03	54-1гг	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																
	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																
	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437			
Итого за Обед																
	750	20,4	20,15	86,6	615,12	0,52	25,12	75,6	166,72	314,78	84,27	3,92				
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																
	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																
	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
	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	15,45	20,81	76,3	554,42	0,31	5,7	114,37	201,05	58,83	18,82	2,26				
Итого за день																
		51,15	56,23	230,64	1639,25	1,03	51,05	292,59	845,7	756,61	184,01	8,29				

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 3

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			

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	54-3н	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	440	10.95	10.34	60.1	377.35	0.18	3.76	81.98	223.1	127.7	16.6	2.62		
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 ЗЕЛЕНЬЮМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20
ГОРОШКОМ													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	220	13,02	18,8	32,14	349,84	0,16	4,31	16,2	12	130	56	1,09	ТТК-54-26м
СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
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	185	7,47	8,32	36,72	251,61	0,1	2,56	25	159,75	11,67	15,29	0,15	ТТК-245
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
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
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 осень-зима)

День: 4

Возраст: 3-7 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У	В1		С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	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	495	12,02	11,9	51,54	364,12	0,22	11,02	92,45	322,05	268,9	64,87	4,18				
Завтрак II																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР		
ПИТЬЕВОЙ																
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		ТК УСП		
Обед																
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01			
МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ																
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/10	4,19	4,41	19,73	135,59	0,1	1,48	179,79	87,98	98,25	11,82	0,86	ТТК-110,01			
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-	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03			
ДОМАШНЕМУ"																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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	750	20,14	19,93	88,43	614,31	0,39	13,9	289,35	178,5	237,23	63,5	4,48				

Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	50	0,42	0,08	1,25	7,08	0,02	5	5	11,67	20,83	7	0,3	54-23	РПН 2022	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	8,75	8,05	4,55	125,65	0,08	0,04	420	96,88	147,21	10,36	3,64	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	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
КИСЕЛЬ ИЗ КЛОКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08		
Итого за Уплотненный полдник	550	16,18	18,52	82,33	560,86	0,37	11,64	505,25	167,35	211,54	32,56	5,34			
Итого за день		51,28	55,35	235,35	1629,63	1,01	39,76	887,05	885,9	829,67	167,6	14,2			

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Возраст: 3-7 лет														
Завтрак														
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	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	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		
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		
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	
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	
ТЕФТЕЛИ 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	140	2,29	5,47	20,25	139,41	0,12	13,36	437,82	117,85	107,67	31,36	2,04	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
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	725	16,67	25,49	87,24	608,77	0,46	45,04	572,47	280,71	297,52	67,97	6,63		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	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	30	1,64	0,89	11,85	62,25	0,11	0	0	16,5	0	0	0,53	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
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	555,79	0,3	21,49	57,1	401,9	322	53,8	1,8		
Итого за день		50,98	53,35	237,06	1599,83	1,03	67,84	691,67	1090,21	933,52	174,37	10,82		

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 6

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	180	7,18	9,56	32,85	246,6	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	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	54-3н	РПН 2022		
РЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	505	9,25	10,7	59,23	373,38	0,32	12,28	79,52	164,67	222,59	75,03	4,89				
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	50	1,51	3,18	11,86	82	0,04	1,39	0	9,68	19,6	12,65	0,6	28	2022		
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			
ГОЛУБЦЫ ПЕЧИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200	11,2	13,24	31,84	291,38	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	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 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	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38	205,66	198,84	24,09	5,54				
Уплотненный полдник																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08			
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			
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	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			
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			
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 Уплотненный полдник	530	16,64	16,68	77,99	529,41	0,45	16,18	532,4	198,05	281,24	62,02	6,39				
Итого за День		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3	784,38	864,67	186,34	17				

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 7

Возраст: 3-7 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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,24	4,32	22,96	147,6	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	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	54-23н	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	410	12,97	12,7	51,51	371,97	0,17	1,08	62,42	335	282,2	61,07	2,28			

Завтрак II																
МОГУРТ 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	РЕЕСГР		
Итого за Завтрак II	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2		ТК УСП		
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 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	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-54-13хн			
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 осень-зима)

День: 8

Возраст: 3-7 лет

День: 0										Возраст: 3-7 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 (пер. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	6,48	5,48	28,07	187,5	0,22	2,68	0	143,37	0	55,85	1,38	ТТК-188						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
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	445	10	7,97	61,65	358,33	0,38	2,98	8,5	217,32	53,2	67,75	2,89							
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							
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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	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					
ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ																			
РАТУ 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-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
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	715	20,08	23,75	81,71	624,11	0,43	37,07	114,14	133,42	372,81	79,98	7,11							

Уплотненный полдник													
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ	180	7,2	10,1	43,53	293,82	0,07	1,33	22,3	159,95	21,49	8,63	0,31	ТТК-212
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2	385
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
Итого за Уплотненный полдник	500	15,6	16,19	82,03	538,32	0,27	13,93	62,3	418,95	229,49	78,63	1,46	2017
Итого за день		50,9	52,41	232,95	1612,56	1,12	54,52	220,94	992,89	821,1	251,56	11,64	

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

День: 9

Возраст: 3-7 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
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	0,04	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	35	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Завтрак	515	11,87	9,75	58,2	371,7	0,35	15,61	50,17	253,25	249,2	96,27	3,55				
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 ЗЕЛЕНЬЮ 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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЖКИ 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	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 ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01			
Итого за Обед	710	16,27	21,84	86,24	627,62	0,32	14,91	26,8	139,27	209,5	64,55	3,91				
Уплотненный полдник																
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			
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	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		49,32	53,85	231,55	1633,31	1	56,78	312,77	728,72	936,17	230,52	11,21				

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон осень-зима)

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 рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	160	4	4,64	19,28	135,12	0,06	0,42	21,76	92,8	99,2	21,6	0,42	54-16к	РПН 2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,93	11,34	84,65	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-434	338		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	2017			
Итого за Завтрак	480	9,83	9,15	56,22	349,77	0,28	11,03	67,33	282	227,2	43,2	3,37				
Завтрак II																
ИОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РЕЕСТР ТК УСП		
ПИЛЬВОВОЙ																
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-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	180/15	4,81	4,49	23,53	154	0,12	1,48	179,79	89,79	105,1	14,41	1,01	ТТК-110,01			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90	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	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КОМПЛОТ 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	745	20,05	21,91	96,22	626,16	0,45	21,72	424,06	192,71	228,06	50,17	4,12				
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЮ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09	1,6	104,37	173	29,03	4,42	1,23	ТТК-227			
ЗАПЕЧЕННОЙ																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6	0	8,6	12,7	3,6	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	500	15,16	20,61	76,62	552,71	0,3	8,2	104,37	203,1	71,53	18,32	2,52				
Итого за День		47,98	56,67	242,11	1618,98	1,06	44,15	595,76	895,81	638,79	118,36	10,21				

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	(ккал)
Среднее. Неделя: 1	Все	50,48	54,87	235,86
Среднее. Неделя: 2	Все	50,02	54,63	237,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	502,5	547,52	2364,79	16239,17	8,21	469,6	4702,9	8131,62	7309,12	1835,31	93,6	
Среднее значение за период	50,25	54,75	236,48	1623,92	0,82	46,96	470,29	813,16	730,91	183,53	9,36	
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	525	721	188	467

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тугельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2024 год.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)