

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № 20

01.03.2026 г.

03.03.2026 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

Рацион: Сдл 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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак	445	11,27	9,6	60,03	372,12	0,24	0,82	35,6	200,55	240	46,9	3,41		
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
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 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	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,1	0	26,8	107,6	0	6	0	14	12	1	0,2	ТТК-439,01	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	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	
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	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	510	15,48	21,08	74,45	515,25	0,3	22,7	61,97	212,37	164,9	36,3	3,6		
Итого за Уплотненный полдник		48,34	53,89	247,08	1617,85	1,05	64,66	490,48	797,66	903,64	177,05	10,16		
Итого за день														

День: 2

Возраст: 3-7 лет

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 рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
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		
	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907			
	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		
	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688			
	505	9,68	11,04	59,86	378,41	0,15	16,16	72,71	245,45	208,47	50,29	1,75				
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		
	180	5,22	4,5		91,8	0,04	0,54	36	223,2	165,6	25,2	0,18				
Обед																
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		
	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		
	80	7,44	7,12	2,4	106,32	0,08	0,77	32	41,87	168,27	15,73	0,36	ТТК-1	069.03		
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		
	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	3,4	10	13,92	0	6,2	0,17	ТТК-437			
	760	20,48	20,17	86,85	616,54	0,52	26,12	76,6	169,05	318,95	85,67	3,98				
	Уплотненный полдник															
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			
	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
	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			
	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01			
	505	15,44	20,81	76,3	554,42	0,31	5,7	114,37	201,05	58,83	18,81	2,27				
Итого за Уплотненный полдник																
Итого за день																

День: 3

Возраст: 3-7 лет

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

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)										День: 3			возраст: 3-7 лет					№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак																			
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2	ТТК-190						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
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					
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													
60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021
СУП ОВОЩНО-МЯСНОЙ													
СУП РЫБНЫЙ	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	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	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	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	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	21,32	28,47	76,97	652,8	0,35	24,47	147,4	150,51	213	78,19	3,99		
Уплотненный полдник													
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	
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	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	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	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	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

Дополнение к таблице 4. Прием пищи, наименование блюда														
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
	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45	ТТК-907	
	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23н	РПН 2022
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ													
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
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	
	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		

[illegible]

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)				День: 5				Возраст: 3-7 лет								Сборник рецептов	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
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	54-19ж	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430				
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639				
ПЕЧЕНЬЕ	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" ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01				
	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				
	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				
	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				
	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																	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	735	16,83	25,88	88,69	618,73	0,47	46	603,74	289,13	305,21	70,21	6,77					
Уплотненный полдник																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ	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				
СГУЩЕННЫМ																	
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	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02				
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688				
МАНДАРИН	500	19,6	15,59	83,45	555,79	0,3	21,49	57,1	401,9	322	53,8	1,8					
Итого за Уплотненный полдник																	
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					

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ	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
ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	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	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-37н	РПН 2022
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	505	9,25	10,7	59,23	373,38	0,32	12,28	79,52	164,67	222,59	75,03	4,89		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ														
Итого за Завтрак														
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	50	1,51	3,18	11,86	82	0,04	1,39	0	9,68	19,6	12,65	0,6	28	2022
МОРКОВЬЮ	180	4,46	4,56	14,52	116,98	0	9	105,6	97,2	73,2	0,36	1,56	ТТК-106	
СУП РЫБНЫЙ	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
СМЕТАНЫМ СОУСОМ	20													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20													
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,22	0,22	16,89	70,44	0,01	2,22	0	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	670	19,86	21,96	92,04	645,4	0,25	28,03	161,38	205,66	198,84	24,09	5,54		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ														
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ	60	0,29	0,82	3,06	20,81	0,03	2,88	18	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22,08	
РАСТИТЕЛЬНОМ	80	10	9,2	5,2	143,6	0,1	0,04	480	110,72	168,24	11,84	4,16	ТТК-320,01	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20													
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	530	16,64	16,68	77,99	529,41	0,45	16,18	532,4	198,05	281,24	62,02	6,39		
ВАФЛИ		50,97	53,84	236,46	1638,19	1,09	57,75	809,3	784,38	864,67	186,34	17		
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
Всего за день														
В														

Завтрак II													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		ВИТАМИНЫ (МГ)		МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ)				№ РЕЦЕПТУРЫ	СБОРНИК РЕЦЕПТУР
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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
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
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	2022
Обед													
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	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
ИЗДЕЛИЯМИ И ОТПАРНОЙ КУРОЙ													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	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 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	

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) День: 8

Возраст: 3-7 лет

Завтрак II													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		ВИТАМИНЫ (МГ)		МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ)				№ РЕЦЕПТУРЫ	СБОРНИК РЕЦЕПТУР
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,52	7,39	31,72	216	0,12	0,46	0	117	0	31,7	1,61	208
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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
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
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	2022
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
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	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													
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	

Уплотненный полдник													
КАШИ С ВАРЕНЬЕМ БЛЮД НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	160/20	7,2	10,1	43,53	293,82	0,07	1,33	22,3	159,95	21,49	8,63	0,31	ТТК-212
	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
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
													2017
													2017
Итого за Уплотненный полдник	505	15,87	16,34	84,01	548,7	0,28	13,93	62,3	421,7	229,49	78,63	1,55	
Итого за День		50,94	54,32	236,6	1641,06	1,02	52,3	220,94	966,52	821,1	227,41	11,87	

Возраст: 3-7 лет														
День: 9														
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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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	
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 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
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	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														
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	715	16,81	21,56	89,36	639,6	0,31	14,91	26,8	134,62	216,9	68,35	3,75		
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	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
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		

Возраст: 3-7 лет

День: 10

д 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 рецептур	
						B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У											
День: 10															
-д 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)															
возраст: 3-7 лет															
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	
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		
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	58,63	366,66	0,28	11,09	70,05	293,6	239,6	45,9	3,43			
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 ТК УСП	
ПИТЬЕВОЙ															
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 СМЕТАНЫМ 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	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 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	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
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	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			

Итоги по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	50,68	55,17	235,94	1620,76
Среднее. Неделя: 2	50,14	55	238,98	1631
	Все			
	Все			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	504,1	550,85	2374,63	16258,78	10,11	538,37	5572,43	8859,02	8236,92	1912,31	113,75
Среднее значение за период	50,41	55,09	237,46	1625,88	1,01	53,84	557,24	885,9	823,69	191,23	11,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	12	30	58								
от калорийности											
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)