

Согласовано

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад №

202 г.

202 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 1 Возраст: 1-3 года

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	140	4,76	4,06	22,47	145,81	0,08	0,36	18,69	86,8	123,2	23,1	1,25	54-23к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4пн	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	360	8,8	7,6	47,55	294,16	0,19	0,63	26,9	154,9	182,6	36,01	2,71			
Завтрак II															
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСР 2024	
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,07	34,67	0,01	14,5	0	34,03	0	1,64	0,39	ТТК-11,02		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	180	7,73	9,03	14,64	170,72	0,1	1,8	239,79	44,4	244,8	46,8	0,23	ТТК-311,01		
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		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
Итого за Обед	605	14,07	14,28	74,41	484,59	0,32	28,66	324,99	124,53	315,56	68,94	2,19			
Уплотненный полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	46,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
Итого за Уплотненный полдник	430	12,34	17,6	57,69	440,48	0,25	18,28	46,15	172,36	109,64	33,23	2,72			
Итого за день		38,14	43,73	187,3	1288,17	0,78	50,29	398,04	637,09	702,99	143,85	7,79			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)														
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 РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,28	5,6	29	0,05	3,72	32,76	93,01	111,47	28,64	0,53	120	2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0	4,88	0	0,03	0,23	3,38	5,4	2,85	0,55	54-274	РПН 2022	
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91	14,25	32,3	21,85	12,35	0	1,35	ТТК-688		
Итого за Завтрак	395	8,18	9,02	45,53	0,09	18,07	58,99	222,19	188,72	47,51	1,35			
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14			
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-23	РПН 2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,65	4,45	1,5	0,05	0,48	20	26,17	105,17	9,83	0,23	ТТК-1 069,03		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
Итого за Обед	590	14,98	15,24	67,34	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15			
Уплотненный полдник														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	180	7,72	13,28	6,69	0,08	1,54	92,77	143,5	25,93	4,02	1,06	ТТК-227		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-804		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437		
Итого за Уплотненный полдник	440	12,75	14,85	63,06	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,3	2,11			
Итого за день		39,97	42,61	181,81	0,85	42,54	243,01	697,99	571,8	143,34	6,75			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)				День: 3				Возраст: 1-3 года						
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 ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	130	5,85	5,92	19,83	155,94	0,03	1,69	52	131,3	72,8	6,5	0,78	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 ЛИМОННОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	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	350	7,77	7,16	48,76	290,6	0,17	2,73	53,94	151,71	87,65	12,64	2,12		

Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2.5%	140	4.06	3.5	5.6	70	0.06	0.98	28	168	126	19.6	0.14	268	2022
Итого за Завтрак II	140	4.06	3.5	5.6	70	0.06	0.98	28	168	126	19.6	0.14		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0.6	2.67	1.87	36	0.03	1.53	0	9.53	0	9.54	0.22	20	2021
СУП РЫБНЫЙ	150	3.72	3.8	12.1	97.48	0	7.5	88	81	61	0.3	1.3	ТТК-106	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	160	9.4	14.09	24.2	261.23	0.16	3.62	11.34	8.4	91	39.2	0.93	ТТК-54-26м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.37	0.17	9.03	43.1	0.05	0	0	3.6	7.4	3.8	0.1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.1	0.59	7.9	41.5	0.08	0	0	11	0	0	0.35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0.18	0.18	7.74	33.3	0.01	7.97	23.04	8.69	2.16	3.35	0.42	ТТК-395	
Итого за Обед	570	16.37	21.5	62.84	512.61	0.33	20.62	122.38	122.22	161.58	58.19	3.32		
Уплотненный полдник														
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	6.5	8.3	23.67	195.32	0.09	0.91	4.5	175.22	0	11.48	0.06	ТТК-245	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	8	28	42	0.6	338	2017
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 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	455	10.27	9.72	73.09	422.58	0.24	14.51	4.5	209.57	40.6	60.68	1.46		
Итого за день		38.47	41.88	190.29	1295.79	0.8	38.84	208.82	651.5	415.81	149.11	7.04		
Возраст: 1-3 года														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Средне-тепловая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж			В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	140	3.5	4.06	16.87	118.23	0.05	0.37	19.04	81.2	86.8	18.9	0.37	54-16к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2.88	3.23	3.95	56.58	0.04	0.07	26	93.5	50	3.67	0.27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.04	2.32	9.04	68.8	0.02	0.42	10.64	88.8	85.6	24.8	0.86	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	420	9.82	10.01	39.66	290.61	0.14	10.86	85.68	279.5	233.4	56.37	3.7		
Завтрак II														
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2.93	4.25	7.65	68.94	0.02	2.72	0	185.3	95.2	5.67	0.17	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024
Итого за Завтрак II	170	2.93	4.25	7.65	68.94	0.02	2.72	0	185.3	95.2	5.67	0.17		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0.4	2.08	1.8	27.52	0	6.8	24	17.6	15.6	0.8	0.52	ТТК-23,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/10	3.7	3.7	17.71	119.13	0.09	1.23	149.83	73.92	84.16	10.71	0.76	ТТК-110,01	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	4.72	4.33	3.46	71.71	0	0	31.11	2.6	13.1	8.89	0.17	ТТК-316	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШЕНУ"	110	2.84	3.37	7.63	71.43	0.02	0	22	17.23	57.2	19.07	0.44	ТТК-323,03	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.2	0.2	15.2	63.4	0.01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	600	15.22	15.03	70.63	479.29	0.32	10.03	226.94	143.95	181.46	47.27	3.69		

Уплотненный полдник												
	40	0,33	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	РПН 2022
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	7,5	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	1,59	7,1	12,29	119,46	0,01	0	64,2	12,8	3,2	0	ТТК-332
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	40	2,73	0,33	18,07	96,2	0,1	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ												
МИКРОНУТРИЕНТАМИ												
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94	7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08
Итого за Уплотненный полдник	440	12,24	14,4	59,83	417,67	0,2	9,97	428,2	181,88	28,52	4,01	
Итого за День		40,21	43,69	177,77	1256,51	0,68	33,58	740,82	691,94	137,83	11,57	

Возраст: 1-3 года

День: 5

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

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														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,13	3,41	13,4	100,67	0,05	0,55	17,85	113,7	91,8	14,55	0,27	54-19к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	375	7,27	6,19	46,85	272,28	0,16	0,59	20,12	137,75	117	22,15	1,79		
Итого за Завтрак														
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	2,63	4,83	3,99	70,13	0,02	8,08	81,15	28,93	36,69	11,53	0,55	ТТК-54-1с	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	4,45	6,58	7,86	108,46	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-321	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	34,4	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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 БОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	575	12,22	19,32	63,38	476,63	0,34	35,27	455,45	222,9	224,47	48,35	4,89		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	145	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	278,2	261,9	30,2	0,78	ТТК-54-1т	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
Итого за Уплотненный полдник	425	16,14	12,57	61,59	427,05	0,18	20,76	48,99	325,8	291,5	48,4	1,14		
Итого за день		39,69	41,58	177,7	1247,36	0,71	57,04	552,56	860,05	761,77	138,6	7,96		

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)														День: 6				Возраст: 1-3 года					
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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	130	5,19	6,9	23,73	178,1	0,14	0,81	35,49	92,46	146,68	44,37	1,07	117	2022									
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	160	0,24	0	5,36	22,32	0	0,93	0,3	5,52	6,8	3,68	0,62	54-3гн	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	410	6,93	7,89	46,79	288,92	0,25	11,74	65,79	124,98	164,48	57,05	4,24											
Завтрак II																							
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022									
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14											
Обед																							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022									
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	170	8,93	11,48	25,23	240,06	0,06	12	49	65,2	77,46	2,83	1,44	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	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394										
Итого за Обед	580	15,65	16,31	70,46	491,2	0,21	25,5	141	177,13	166,53	16,53	4,43											
Уплотненный полдник																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01										
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,56	4,16	15,84	111,52	0,1	8,16	19,04	31,2	67,2	22,4	0,82	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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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										
Итого за Уплотненный полдник	445	13,33	14,1	58,45	414,67	0,32	18,05	412,04	161,72	216,38	41,46	5,15											
Итого за день		39,97	41,8	181,3	1264,79	0,84	56,27	646,83	631,83	873,39	134,64	13,96											

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)				День: 7		Возраст: 1-3 года													
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 ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,45	3,51	18,66	119,93	0,03	0,4	17,16	98,85	87,1	18,2	0,27	54-25.1к	РПН 2022					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,02	0,39	9,98	83,25	80,25	23,25	0,8	54-23гн	РПН 2022					
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688						
Итого за Завтрак	395	10,04	9,11	38,79	276,92	0,09	15,11	53,14	305,9	239,2	57,47	1,34							

Завтрак II												
Продукты	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ												
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17
Обед												
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	80,3	21,75	1,11
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	5,74	6,6	8,55	116,58	0,04	0,03	22,8	20,39	81,34	9,12	0,22
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	1,96	4,99	17,36	119,5	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
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
Итого за Обед	590	15,38	15	74,07	493,19	0,44	28,05	524,17	174,46	264,6	76,75	4,25
Уплотненный полдник												
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	11,33	16,64	7,36	0,52
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	4,94	5,52	4,38	86,95	0	0	18	49,2	163,7	34,8	1,58
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,61	11,26	106,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	160	0,8	0,08	12,56	53,52	0,01	0,26	56	22,4	20	14,4	0,46
Итого за Уплотненный полдник	430	11,42	15,11	62,07	405,24	0,24	3	132,85	123,93	219,47	63,29	3,36
Итого за день		39,77	43,47	182,58	1244,29	0,79	43,88	710,16	789,59	818,47	203,18	9,12

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)														
День: 8														
Возраст: 1-3 года														
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 ВЯЗАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	130	4,21	3,56	18,24	121,87	0,14	1,74	0	93,19	0	36,3	0,81	ТТК-188	
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 САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-21п	РПН 2022
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 Завтрак	360	7,29	8,45	47,99	297,29	0,24	1,78	0,27	111,54	21,48	42,42	2,15		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,5	2,3	26	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3	ТТК-11,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	590	16,63	18,66	68,34	509,49	0,36	23,84	96,9	95,88	311,35	65,83	5,74		

РПН 2022												
РПН 2022	20	0,17	5,67	95,2	185,3	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17
РПН 2022	54-33	0,36	8	10,67	5,6	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36
РПН 2022	ТТК-119	1,11	21,75	80,3	20,25	0,11	1,17	72,9	20,25	80,3	21,75	1,11
РПН 2022	ТТК-161	0,22	9,12	81,34	20,39	0,04	0,03	22,8	20,39	81,34	9,12	0,22
РПН 2022	ТТК-426,02	1,75	26,88	92,29	101,02	0,11	11,45	375,27	101,02	92,29	26,88	1,75
РПН 2022	ТТК-904	0,1	3,8	7,4	3,6	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
РПН 2022	ТТК-907	0,35	0	0	11	0,08	0	0	11	0	0	0,35
РПН 2022	ТТК-443,02	0,36	7,2	12,6	12,6	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36
РПН 2022	ТТК-54-13хн	0,46	14,4	20	22,4	0,01	0,26	56	22,4	20	14,4	0,46
РПН 2022	ТТК-188	0,81	36,3	0	93,19	0,14	1,74	0	93,19	0	36,3	0,81
РПН 2022	ТТК-907	0,35	0	0	11	0,08	0	0	11	0	0	0,35
РПН 2022	54-2гн	0,66	3,42	6,48	4,05	0,04	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66
РПН 2022	ТТК-640,01	0,24	2,7	15	3,3	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24
РПН 2022	ТТК-11,02	0,3	1,23	0	25,53	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3
РПН 2022	54-7с	0,85	15,8	52,55	16,15	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85
РПН 2022	ТТК-258,08	3,6	43,2	228	25,2	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6
РПН 2022	ТТК-904	0,1	3,8	7,4	3,6	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
РПН 2022	ТТК-907	0,35	0	0	11	0,08	0	0	11	0	0	0,35
РПН 2022	ТТК-401	0,54	1,8	23,4	14,4	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54
РПН 2022	5,74	5,74	65,83	311,35	95,88	0,36	23,84	96,9	95,88	311,35	65,83	5,74

Уплотненный полдник													
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	140	4,42	8,83	4,52	140,43	0,06	0	10,77	170,15	203,54	4,63	0,22	ТТК-219
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437
Итого за Уплотненный полдник	460	8,22	10,56	63,82	410,27	0,25	13,69	19,77	203,57	231,54	50,32	1,66	
Итого за день		36,2	41,17	186,03	1288,45	0,88	39,73	144,94	584,59	693,17	178,17	9,69	2017

День: 9

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

Возраст: 1-3 года

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	140	4,97	4,06	18,62	131,11	0,11	0,35	16,73	78,4	122,5	54,6	1,65	54-20к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,87	0,27	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	440	10,09	8,48	37,9	271,5	0,26	15,69	48,94	258,2	230,9	78,18	2,61			
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	30	0,45	2	1,4	27	0,02	1,15	0	7,15	0	7,16	0,17	20	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	ТТК-325,09		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,84	13,63	97,4	0	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,48	ТТК-334		
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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
Итого за Обед	580	13,39	17,08	69,32	501,22	0,22	12,08	23,66	106,96	184,19	50,6	3,04			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0,3	1,56	1,35	20,64	0	5,1	18	13,2	11,7	0,6	0,39	ТТК-23,01		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	6,4	6,7	15,6	148,3	0,02	0,75	105	26,25	135,5	0,38	0,9	ТТК-277		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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	420	12,42	13,01	68,94	435,15	0,26	16,93	140,45	95,25	228,8	32,51	2,86			
Итого за день		39,98	42,07	179,76	1277,87	0,8	45,68	241,05	628,41	769,89	180,89	8,65			

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У
Среднее. Неделя: 1	Все	39,3	42,7	182,97
Среднее. Неделя: 2	Все	38,89	42,54	182,74
				1270,61

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	390,95	426,19	1828,55	12716,13	7,51	440	4241,34	7260,78	6523,89	1497,32	91
Среднее значения за период	39,1	42,62	182,86	1271,61	0,75	44	424,13	726,08	652,39	149,73	9,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	57								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	437	587	152	386

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, рецептур 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 рецептур 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)