

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детский сад № _____

" " _____ 202_г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"30" сентября 2024г.

Даненкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | День: 1 | | | Возраст: 1-3 года | | | Минеральные вещества (мг) | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|------------|----------|
| | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Ca | P | | | Mg | Fe |
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (рет. экв/сут) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,1 | 4,35 | 24,08 | 156,23 | 0,09 | 0,39 | 20,03 | 93 | 132 | 24,75 | 1,34 | 54-23к | РПН 2022 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 160 | 1,28 | 0,88 | 6,96 | 40,72 | 0,01 | 0,24 | 5,52 | 45,6 | 36,8 | 7,92 | 0,62 | 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 | 350 | 8,98 | 7,78 | 48,29 | 299,49 | 0,2 | 0,63 | 27,55 | 155,4 | 186,8 | 36,67 | 2,73 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,29 | 1,02 | 2,16 | 18,94 | 0 | 3,6 | 0 | 8,4 | 15,2 | 5,2 | 0,28 | ТТК-19 | |
| 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 |
| ФРИКАДЕЛКИ 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 | |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 110 | 2,54 | 3,64 | 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 590 | 14,62 | 15,76 | 75,55 | 504,36 | 0,22 | 16,62 | 117,2 | 172,52 | 222,89 | 55,95 | 3,52 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 40 | 0,67 | 3,53 | 3,47 | 48,33 | 0,02 | 3,21 | 0 | 19,37 | 0 | 11,57 | 0,41 | ТТК-34,01 | |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 60 | 6,3 | 8,4 | 5,2 | 121,6 | 0,24 | 0,12 | 402 | 11,4 | 34,02 | 0,72 | 0,28 | ТТК-261,02 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 110 | 2,64 | 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 | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 180 | 0,91 | 0,16 | 18,54 | 79,25 | 0,02 | 1,8 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 0,36 | ТТК-442,1 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 410 | 11,89 | 15,63 | 43,87 | 363,71 | 0,35 | 5,13 | 424 | 64,2 | 111,22 | 42,36 | 1,59 | | |
| Итого за день | | 39,69 | 42,97 | 187,21 | 1296,56 | 0,79 | 24,78 | 568,75 | 555,62 | 604,91 | 139,98 | 7,99 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 2 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 3,98 | 4,05 | 21,53 | 138,38 | 0,04 | 0,46 | 19,8 | 111,75 | 100,5 | 21 | 0,32 | 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 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,24 | 0,07 | 12,64 | 52,17 | | 0,03 | 0,24 | 4 | 6,4 | 3,2 | 0,58 | ТТК-430 | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | | 15 | | 34 | 23 | 13 | 0 | ТТК-688 | |
| Итого за Завтрак | 430 | 8 | 7,55 | 46,22 | 284,93 | 0,08 | 15,56 | 46,04 | 243,25 | 179,9 | 40,87 | 1,17 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 40 | 0,6 | 2,67 | 1,87 | 36 | 0,03 | 1,53 | 0 | 9,53 | 0 | 9,54 | 0,22 | 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 |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 60 | 6,58 | 4,85 | 7,63 | 100,45 | 0,05 | 0,19 | 22,5 | 17,18 | 30,9 | 4,5 | 0,32 | ТТК-282 | |
| 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 МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 | |
| Итого за Обед | 590 | 16,17 | 17,67 | 66,69 | 494,97 | 0,35 | 17,06 | 53,75 | 108,62 | 126,78 | 60,94 | 2,93 | | |
| 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 КУРИНОЕ | 60 | 4,08 | 8,28 | 5,52 | 86,31 | 0,04 | 4,97 | 53,14 | 91,29 | 88,32 | 13,68 | 1,56 | ТТК-201 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,96 | 3,59 | 24,05 | 144,32 | 0,04 | 0 | 13,49 | 8,8 | 30,07 | 5,28 | 0,54 | 54-1г | РПН 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛУКВЫ 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 | 410 | 9,9 | 14,12 | 64,97 | 399,89 | 0,14 | 17,71 | 90,63 | 129,03 | 152,82 | 26,8 | 3,17 | | |
| Итого за день | | 38,42 | 43,09 | 184,18 | 1256,29 | 0,6 | 50,78 | 220,42 | 666,9 | 597,5 | 149,61 | 7,42 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) 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" | 150 | 6,75 | 6,83 | 22,88 | 179,93 | 0,03 | 1,95 | 60 | 151,5 | 84 | 7,5 | 0,9 | ТТК-190 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 160 | 0,16 | 0,08 | 12 | 49,36 | 0 | 0,8 | 0 | 4,8 | 8 | 4 | 0,16 | ТТК-430 | |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 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 | 8,56 | 8,15 | 57,78 | 338,84 | 0,17 | 2,75 | 61,6 | 170,5 | 99,2 | 13,5 | 1,71 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|--|
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 40 150/10 60 110 20 20 180 590 | 0,6 2,46 3,86 1,47 1,37 1,1 0,9 11,76 | 0,07 4,58 8,28 4,18 0,17 0,59 0,09 17,96 | 3,47 10 4,86 8,87 9,03 7,9 14,13 58,26 | 16,8 90,88 109,4 80,08 43,1 41,5 60,21 441,97 | 0,01 0,06 0,05 0,1 0,05 0,08 0,01 0,36 | 1,78 5,96 15,3 15,5 0 0 0,29 38,83 | 0,52 90 30,3 132 0 0 63 315,82 | 14 21,55 63 63,07 3,6 11 25,2 201,42 | 16 50,15 59,4 68 7,4 0 22,5 223,45 | 8,67 15,05 0,72 15,8 3,8 0 16,2 60,24 | 0,53 0,73 1,5 1,6 0,1 0,35 0,52 5,33 | РПН 2022 54-28з 54-3с ТТК-283 ТТК-338,1 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-54-13хн |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ БАНАН СВЕЖИЙ | 130/5 180 100 | 12,83 0,9 1,5 | 11,94 0,18 0,5 | 32,48 18,54 21 | 288,64 79,38 96 | 0,07 0,02 0,04 | 1,78 3,6 10 | 3,03 0 0 | 166,8 12,6 8 | 219,83 12,6 28 | 25,14 7,2 42 | 1,55 0,36 0,6 | ТТК-254 ТТК-444,01 338 2017 |
| Итого за Уплотненный полдник Итого за день | 415 420 | 15,23 39,9 | 12,62 42,48 | 72,02 194,06 | 464,02 1319,83 | 0,13 0,72 | 15,38 58,01 | 3,03 410,45 | 187,4 739,32 | 260,43 718,08 | 74,34 169,08 | 2,51 9,7 | |

| Рацион: Ясли 1-3 года 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 10/10 150 100 | 4,35 2,88 1,65 0,4 | 4,35 3,23 2,85 0,4 | 24,75 3,95 16,73 9,8 | 155,93 56,58 99 47 | 0,05 0,04 0,02 0,03 | 0,39 0,07 0,75 10 | 25,95 26 7,5 30 | 87,75 93,5 112,5 16 | 88,5 50 6,75 11 | 17,25 3,67 5,25 9 | 0,81 0,27 0,38 2,2 | 54-1к ТТК-907 ТТК-432,08 338 2017 | |
| Итого за Завтрак | 420 | 9,28 | 10,83 | 55,23 | 358,51 | 0,14 | 11,21 | 89,45 | 309,75 | 156,25 | 35,17 | 3,66 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ СУП РЫБНЫЙ БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ | 40 150 60 | 0,4 3,72 7,48 | 2,08 3,8 9,1 | 1,8 12,1 9,1 | 27,52 97,48 148,22 | 0 0 0,04 | 6,8 7,5 0,38 | 24 88 13,7 | 17,6 .81 57,6 | 15,6 61 86,4 | 0,8 0,3 38,4 | 0,52 1,3 1,4 | ТТК-23,01 ТТК-106 ТТК-54-23М | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 110 20 20 180 580 | 2,64 1,37 1,1 0,2 16,91 | 3,37 0,17 0,59 0,2 19,31 | 7,63 9,03 7,9 15,2 62,76 | 71,43 43,1 41,5 63,4 492,65 | 0,02 0,05 0,08 0,01 0,2 | 0 0 0 2 16,68 | 0 0 0 0 147,7 | 17,23 3,6 11 7 195,03 | 57,2 7,4 0 4 231,6 | 19,07 3,8 0 4 66,37 | 0,44 0,1 0,35 1 5,11 | ТТК-323,03 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-394 | |
| Итого за Обед | 580 | 16,91 | 19,31 | 62,76 | 492,65 | 0,2 | 16,68 | 147,7 | 195,03 | 231,6 | 66,37 | 5,11 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С САХАРОМ | 180 20 180 20 180 | 4,27 1,37 0,27 1,1 7,01 | 7,46 0,17 0,08 0,59 8,3 | 18,86 9,03 14,22 7,9 50,01 | 159,62 43,1 58,69 41,5 302,91 | 0,14 0,05 0,08 0,08 0,27 | 0 0 0,04 0,04 30,33 | 42,86 0 0,27 0,27 280,28 | 99,43 3,6 7,4 11 786,81 | 56,57 7,4 7,2 0 543,02 | 1,71 3,8 3,6 0 9,11 | 0,21 0,1 0,66 0,35 1,32 | ТТК-217,02 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-430 | |
| Итого за Уплотненный полдник Итого за день | 400 | 37,4 | 42,24 | 187,5 | 1283,07 | 0,63 | 30,33 | 280,28 | 786,81 | 543,02 | 115,65 | 10,24 | | |

| День: 4 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|---|------------------|
| Рацион: Ясли 1-3 года 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ БУТЕРБРОД С СЫРОМ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 10/10 150 100 | 4,35 2,88 1,65 0,4 | 4,35 3,23 2,85 0,4 | 24,75 3,95 16,73 9,8 | 155,93 56,58 99 47 | 0,05 0,04 0,02 0,03 | 0,39 0,07 0,75 10 | 25,95 26 7,5 30 | 87,75 93,5 112,5 16 | 88,5 50 6,75 11 | 17,25 3,67 5,25 9 | 0,81 0,27 0,38 2,2 | 54-1к ТТК-907 ТТК-432,08 338 2017 | |
| Итого за Завтрак | 420 | 9,28 | 10,83 | 55,23 | 358,51 | 0,14 | 11,21 | 89,45 | 309,75 | 156,25 | 35,17 | 3,66 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ СУП РЫБНЫЙ БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ | 40 150 60 | 0,4 3,72 7,48 | 2,08 3,8 9,1 | 1,8 12,1 9,1 | 27,52 97,48 148,22 | 0 0 0,04 | 6,8 7,5 0,38 | 24 88 13,7 | 17,6 .81 57,6 | 15,6 61 86,4 | 0,8 0,3 38,4 | 0,52 1,3 1,4 | ТТК-23,01 ТТК-106 ТТК-54-23М | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 110 20 20 180 580 | 2,64 1,37 1,1 0,2 16,91 | 3,37 0,17 0,59 0,2 19,31 | 7,63 9,03 7,9 15,2 62,76 | 71,43 43,1 41,5 63,4 492,65 | 0,02 0,05 0,08 0,01 0,2 | 0 0 0 2 16,68 | 0 0 0 0 147,7 | 17,23 3,6 11 7 195,03 | 57,2 7,4 0 4 231,6 | 19,07 3,8 0 4 66,37 | 0,44 0,1 0,35 1 5,11 | ТТК-323,03 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-394 | |
| Итого за Обед | 580 | 16,91 | 19,31 | 62,76 | 492,65 | 0,2 | 16,68 | 147,7 | 195,03 | 231,6 | 66,37 | 5,11 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ЧАЙ С САХАРОМ | 180 20 180 20 180 | 4,27 1,37 0,27 1,1 7,01 | 7,46 0,17 0,08 0,59 8,3 | 18,86 9,03 14,22 7,9 50,01 | 159,62 43,1 58,69 41,5 302,91 | 0,14 0,05 0,08 0,08 0,27 | 0 0 0,04 0,04 30,33 | 42,86 0 0,27 0,27 280,28 | 99,43 3,6 7,4 11 786,81 | 56,57 7,4 7,2 0 543,02 | 1,71 3,8 3,6 0 9,11 | 0,21 0,1 0,66 0,35 1,32 | ТТК-217,02 ТТК-904 ТТК-907 ТТК-430 | |
| Итого за Уплотненный полдник Итого за день | 400 | 37,4 | 42,24 | 187,5 | 1283,07 | 0,63 | 30,33 | 280,28 | 786,81 | 543,02 | 115,65 | 10,24 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 5

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 "ДРУЖБА" | 150 | 3,75 | 4,35 | 18,08 | 126,68 | 0,05 | 0,4 | 20,4 | 87 | 93 | 20,25 | 0,4 | 54-16к | РПН 2022 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 160 | 1,28 | 0,88 | 6,96 | 40,72 | 0,01 | 0,24 | 5,52 | 45,6 | 36,8 | 7,92 | 0,62 | 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 | 350 | 7,63 | 7,78 | 42,29 | 269,94 | 0,16 | 0,64 | 27,92 | 149,4 | 147,8 | 32,17 | 1,79 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 40 | 0,67 | 3,53 | 3,47 | 48,33 | 0,02 | 3,21 | 0 | 19,37 | 0 | 11,57 | 0,41 | ТТК-34.01 | |
| СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | 150/10 | 2,68 | 2,86 | 12,86 | 65,74 | 0,06 | 2,25 | 135 | 73,82 | 24,05 | 5,95 | 0,32 | ТТК-110 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И | 160 | 8,78 | 10,66 | 24,91 | 230,76 | 0,06 | 11,99 | 45,11 | 61,2 | 74,56 | 2,4 | 1,42 | ТТК-306 | |
| СМЕТАНЫМ СОУСОМ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 580 | 15,5 | 17,99 | 76,71 | 508,81 | 0,29 | 22,85 | 180,11 | 181,59 | 118,61 | 30,92 | 2,96 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 5,28 | 7,06 | 5,16 | 105,26 | 0,05 | 0,22 | 19,2 | 105,6 | 74,76 | 3,45 | 0,96 | ТТК-287 | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый | 110 | 4,28 | 6,27 | 18,17 | 146,23 | 0,06 | 0,44 | 29,33 | 42,9 | 27,87 | 1,65 | 0,22 | ТТК-133 | |
| 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 15 | 17 | 35 | 17 | 11 | 0 | ТТК-688 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 11,86 | 13,75 | 57,86 | 405,54 | 0,27 | 18,72 | 57,53 | 199,63 | 127,03 | 25,48 | 1,43 | | |
| Итого за день | 1380 | 39,34 | 43,27 | 183,16 | 1260,79 | 0,75 | 42,66 | 295,56 | 716,62 | 531,44 | 109,57 | 6,33 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

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 рецептов |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (рет. экв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С | 150 | 5,1 | 7,5 | 8,9 | 123,5 | 0,1 | 1 | 40 | 117 | 146 | 41 | 2 | ТТК-189,03 | |
| МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 160 | 1,28 | 0,88 | 6,96 | 40,72 | 0,01 | 0,24 | 5,52 | 45,6 | 36,8 | 7,92 | 0,62 | 54-4гн | 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 | 430 | 7,88 | 9,37 | 33,56 | 252,72 | 0,22 | 11,24 | 75,52 | 189,6 | 193,8 | 57,92 | 5,17 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|------------|------------------|---------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| 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 | | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 40 | 0,8 | 3,07 | 3,82 | 37,87 | 0,01 | 2,33 | 7,08 | 50,67 | 21,54 | 0 | 0,8 | ТТК-55 | |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ | 150 | 4,22 | 4,01 | 7,73 | 84,19 | 0 | 0 | 7,8 | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | ТТК-60,04 | |
| 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 | 110 | 2,71 | 3,52 | 26,77 | 149,23 | 0,02 | 0 | 13,49 | 5,06 | 53,53 | 17,6 | 0,36 | 54-6Г | РПН 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 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 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 0,36 | ТТК-442,1 | |
| Итого за Обед | 580 | 14,91 | 16,67 | 79,29 | 531,78 | 0,21 | 4,2 | 47,23 | 121,29 | 174,74 | 30,4 | 2,7 | | |

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 ПОРЕ | 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 БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| 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 Уплотненный полдник | 410 | 11,71 | 12,96 | 53,37 | 377,39 | 0,21 | 19,71 | 401,45 | 145,44 | 221,58 | 34,91 | 4,68 | | |
| Итого за день | | 38,85 | 42,75 | 172,22 | 1236,89 | 0,7 | 36,2 | 554,2 | 636,33 | 725,12 | 144,23 | 12,7 | | |

День: 7

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

| 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 КУКУРУЗНАЯ | 150 | 4,35 | 4,35 | 24,75 | 155,93 | 0,05 | 0,39 | 25,95 | 87,75 | 88,5 | 17,25 | 0,81 | 54-1к | 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 | 150 | 1,65 | 2,85 | 16,73 | 99 | 0,02 | 0,75 | 7,5 | 112,5 | 6,75 | 5,25 | 0,38 | ТТК-432,08 | |
| БАНАН СВЕЖИИ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 338 | 2017 |
| Итого за Завтрак | 420 | 10,38 | 10,93 | 66,43 | 407,51 | 0,15 | 11,21 | 59,45 | 301,75 | 173,25 | 68,17 | 2,06 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | |

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 3,84 | 2,7 | 11,16 | 84,6 | 0,11 | 1,17 | 72,9 | 20,25 | 60,3 | 21,75 | 1,11 | ТТК-119 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 60 | 6,89 | 7,92 | 10,27 | 139,9 | 0,05 | 0,04 | 27,36 | 24,47 | 97,61 | 10,94 | 0,26 | ТТК-161 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 1,8 | 4,3 | 15,91 | 109,54 | 0,1 | 10,5 | 344 | 92,6 | 84,6 | 24,64 | 1,6 | ТТК-426,02 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 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 | 15,53 | 15,95 | 70,47 | 487,71 | 0,41 | 17,71 | 448,26 | 168,25 | 270,58 | 70,73 | 4,66 | | |

Уплотненный полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-----------|----------|
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 40 | 0,47 | 0,07 | 1,53 | 8,53 | 0,03 | 10 | 53,2 | 5,6 | 10,67 | 8 | 0,36 | 54-3з | РПН 2022 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ" | 160 | 9,28 | 12 | 20,48 | 227,04 | 0,08 | 0,08 | 38 | 42,08 | 5,2 | 0,45 | 0,45 | ТТК-209,1 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| 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 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 400 | 11,39 | 12,32 | 45,26 | 337,36 | 0,16 | 10,04 | 53,47 | 51,7 | 67,35 | 20,6 | 1,57 | | |
| Итого за день | | 41,5 | 43 | 201,66 | 1361,58 | 0,74 | 41,36 | 561,18 | 685,2 | 595,18 | 164,5 | 8,44 | | |

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

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 |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| | | Ж | | | В1 | С | А (рет. экв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | Б | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,43 | 6,16 | 180 | 0,1 | 0,38 | 0 | 97,5 | 0 | 26,42 | 1,34 | 208 | 2021 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 160 | 0,16 | 0,08 | 49,36 | 0 | 0,8 | 0 | 4,8 | 8 | 4 | 0,16 | ТТК-430 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 61,04 | 0,02 | 0 | 2 | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 | ТТК-639 | | |
| Итого за Завтрак | 350 | 8,19 | 8,79 | 331,9 | 0,2 | 1,18 | 2 | 119,1 | 26 | 34,42 | 2,27 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2.5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 40 | 0,53 | 1,8 | 30,4 | 0,01 | 1,52 | 0,45 | 12,67 | 14,67 | 7,33 | 0,47 | 54-13з | РПН 2022 | |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | 5,66 | 6,23 | 115,83 | 0,08 | 8,14 | 94,75 | 79,18 | 153,68 | 34,6 | 2,06 | ТТК-106 | | |
| РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 160 | 9,2 | 12,42 | 226,58 | 0,11 | 5,33 | 10,4 | 22,4 | 202,67 | 38,4 | 3,2 | ТТК-258,08 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ | 180 | 0,11 | 0,05 | 90,84 | 0 | 3,69 | 9 | 3,42 | 0 | 3,69 | 0,14 | ТТК-437 | | |
| Итого за Обед | 580 | 17,97 | 21,26 | 548,25 | 0,33 | 18,68 | 114,6 | 132,27 | 378,42 | 87,82 | 6,32 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" | 180 | 4,27 | 7,46 | 18,86 | 0,14 | 0 | 42,86 | 99,43 | 56,57 | 1,71 | 0,21 | ТТК-217,02 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,45 | 0,09 | 56,61 | 0,03 | 0 | 0 | 14,4 | 23,4 | 1,8 | 0,54 | ТТК-401 | | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 37,8 | 0,1 | 15 | 0 | 34 | 23 | 13 | 0 | ТТК-688 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | 500 | 8,09 | 8,51 | 338,63 | 0,3 | 15 | 42,86 | 162,43 | 110,37 | 20,31 | 1,2 | | | |
| Итого за день | | 38,6 | 42,31 | 1295,28 | 0,86 | 35,31 | 189,46 | 599,8 | 652,79 | 163,55 | 9,94 | | | |

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст: 1-3 года

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|---------|-------------|------------------|
| | | Ж | | | В1 | С | А (рет. экв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | | Б | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ | 150 | 3,42 | 2,94 | 93 | 0,05 | 0,6 | 16,67 | 102,33 | 39,53 | 0,84 | 1 | ТТК-112 | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 10/10 | 2,88 | 3,23 | 56,58 | 0,04 | 0,07 | 26 | 93,5 | 50 | 3,67 | 0,27 | ТТК-907 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,24 | 0,07 | 52,17 | 0,03 | 0,24 | 4 | 6,4 | 3,2 | 0,58 | 0 | ТТК-430 | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 38 | 0,1 | 15 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0 | ТТК-688 | | |
| Итого за Завтрак | 430 | 7,34 | 6,44 | 239,75 | 0,19 | 15,7 | 42,91 | 234,83 | 112,93 | 18,71 | 1,85 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2.5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | | |

| 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 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 150/10 | 4,05 | 5,98 | 4,02 | 86,2 | 0,02 | 8,1 | 83,55 | 29,8 | 50,13 | 13,15 | 0,74 | ТТК-54-1с | |
| КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС | 60 | 6,7 | 7,3 | 16,5 | 158,5 | 0 | 0,5 | 10 | 21,15 | 64,22 | 9,4 | 0,6 | ТТК-318,02 | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,71 | 3,52 | 26,77 | 149,23 | 0,02 | 0 | 13,49 | 5,06 | 53,53 | 17,6 | 0,36 | 54-6Г | РПН 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 | 16,98 | 20,32 | 79,59 | 571,14 | 0,23 | 10,13 | 107,04 | 94,54 | 198,68 | 55,29 | 2,91 | | |

| 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 | |
| ТЕФТЕЛИ 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 МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | 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 | 410 | 11,42 | 12,94 | 59,49 | 400,53 | 0,18 | 18,63 | 146,45 | 88,65 | 232,7 | 32,71 | 2,64 | | |
| Итого за день | | 40,09 | 43,45 | 182,19 | 1286,42 | 0,66 | 45,51 | 326,4 | 598,02 | 679,31 | 127,71 | 7,55 | | |

День: 10

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

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 | 150 | 5,1 | 4,35 | 24,08 | 156,23 | 0,09 | 0,39 | 20,03 | 93 | 132 | 24,75 | 1,34 | 54-23к | РПН 2022 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,28 | 2,8 | 16,8 | 105,6 | 0,03 | 0,54 | 13,84 | 134,4 | 104 | 11,2 | 0,05 | ТТК-433,08 | | |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 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 | 10,03 | 8,39 | 63,78 | 371,38 | 0,26 | 0,93 | 35,47 | 241,6 | 243,2 | 37,95 | 2,04 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|-------------|--|
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 40 | 0,67 | 3,53 | 3,47 | 48,33 | 0,02 | 3,21 | 0 | 19,37 | 0 | 11,57 | 0,41 | ТТК-34,01 | |
| СУП РЫБНЫЙ | 150 | 3,72 | 3,8 | 12,1 | 97,48 | 0 | 7,5 | 88 | 81 | 61 | 0,3 | 1,3 | ТТК-106 | |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7,23 | 6,77 | 6,98 | 117,79 | 0,05 | 0,54 | 34,29 | 25,75 | 39,47 | 4,5 | 1,03 | ТТК-320 | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 110 | 4,28 | 6,27 | 18,17 | 146,23 | 0,06 | 0,44 | 29,33 | 42,9 | 27,87 | 1,65 | 0,22 | ТТК-133 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,9 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 0,01 | 0,29 | 63 | 25,2 | 22,5 | 16,2 | 0,52 | ТТК-54-13ХН | |
| Итого за Обед | 580 | 19,27 | 21,22 | 71,78 | 554,64 | 0,27 | 11,98 | 214,62 | 208,82 | 158,24 | 38,02 | 3,93 | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|---------|------|
| СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 130 | 4,1 | 8,2 | 4,2 | 130,4 | 0,06 | 0 | 10 | 158 | 189 | 4,3 | 0,2 | ТТК-219 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,09 | 0 | 14,85 | 59,76 | 0,01 | 4,05 | 0 | 3,6 | 2,7 | 3,6 | 0,2 | ТТК-412 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 30 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338 | 2017 |
| Итого за Уплотненный полдник | 410 | 4,59 | 8,6 | 28,85 | 237,16 | 0,1 | 14,05 | 40 | 177,6 | 202,7 | 16,9 | 2,4 | | |
| Итого за день | | 38,09 | 42,01 | 183,91 | 1292,18 | 0,65 | 29,36 | 290,09 | 791,52 | 688,14 | 97,87 | 8,52 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 11

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 ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 5,33 | 4,35 | 19,95 | 0,11 | 0,38 | 17,93 | 84 | 131,25 | 58,5 | 1,76 | 54-20к | РПН 2022 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,24 | 0,07 | 12,64 | | 0,03 | 0,24 | 4 | 6,4 | 3,2 | 0,58 | ТТК-430 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 9,35 | 0,02 | 0 | 2 | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 | ТТК-639 | | |
| Итого за Завтрак | 350 | 8,17 | 6,97 | 49,84 | 0,21 | 0,41 | 20,17 | 104,8 | 155,65 | 65,7 | 3,11 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ | 40 | 0,33 | 0,07 | 1 | 0,01 | 4 | 4 | 9,33 | 16,67 | 5,6 | 0,24 | 54-2з | РПН 2022 | |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ | 150/10 | 2,68 | 2,86 | 12,86 | 0,06 | 2,25 | 135 | 73,82 | 24,05 | 5,95 | 0,32 | ТТК-110 | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60 | 5,57 | 9,17 | 13,11 | 0,06 | 2,1 | 265,71 | 20,23 | 53,74 | 7,2 | 0,12 | ТТК-259 | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 1,8 | 4,3 | 15,91 | 0,1 | 10,5 | 344 | 92,6 | 84,6 | 24,64 | 1,6 | ТТК-426,02 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,54 | 0,02 | 5,4 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 0,36 | ТТК-443,02 | | |
| Итого за Обед | 590 | 13,75 | 17,34 | 78,35 | 0,38 | 24,25 | 748,71 | 223,18 | 199,06 | 54,39 | 3,09 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 160 | 9,3 | 14,6 | 20,1 | 0,06 | 1,89 | 117,6 | 16 | 187,2 | 86,4 | 1,62 | ТТК-54-12м | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,09 | 0 | 14,85 | 0,01 | 4,05 | | 3,6 | 2,7 | 3,6 | | ТТК-412 | | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | | 15 | | 34 | 23 | 13 | 0 | ТТК-688 | | |
| Итого за Уплотненный полдник | 460 | 11,66 | 14,97 | 52,08 | 0,12 | 20,94 | 117,6 | 57,2 | 220,3 | 106,8 | 1,72 | | | |
| Итого за день | 1600 | 37,93 | 43,03 | 186,57 | 0,74 | 46,05 | 916,48 | 571,18 | 713,01 | 247,89 | 8,07 | | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 12

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 КУКУРУЗНАЯ | 150 | 4,35 | 4,35 | 24,75 | 0,05 | 0,39 | 25,95 | 87,75 | 88,5 | 17,25 | 0,81 | 54-1к | РПН 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 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 1,65 | 2,85 | 16,73 | 0,02 | 0,75 | 7,5 | 112,5 | 6,75 | 5,25 | 0,38 | ТТК-432,08 | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 0,1 | 15 | | 35 | 17 | 11 | 0 | ТТК-688 | | |
| Итого за Завтрак | 420 | 9,68 | 10,63 | 52,93 | 0,21 | 16,21 | 59,45 | 328,75 | 162,25 | 37,17 | 1,46 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | | |

| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 40 | 0,67 | 3,53 | 3,47 | 48,33 | 0,02 | 3,21 | 0 | 19,37 | 0 | 11,57 | 0,41 | ТТК-34,01 | |
| СУП РЫБНЫЙ | 150 | 3,72 | 3,8 | 12,1 | 97,48 | 0 | 7,5 | 88 | 81 | 61 | 0,3 | 1,3 | ТТК-106 | |
| РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 60 | 7,07 | 5,53 | 12,33 | 127,4 | 0,08 | 0,17 | 0 | 281,2 | 18,28 | 2,58 | 0,22 | ТТК-280,01 | |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ | 110 | 1,47 | 4,18 | 8,87 | 80,08 | 0,1 | 15,5 | 132 | 63,07 | 68 | 15,8 | 1,6 | ТТК-338,1 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 | 15,6 | 18 | 68,9 | 501,29 | 0,34 | 28,38 | 220 | 466,24 | 158,68 | 38,05 | 4,98 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | 40 | 0,47 | 0,07 | 1,53 | 8,53 | 0,03 | 10 | 53,2 | 5,6 | 10,67 | 8 | 0,36 | 54-3з | РПН 2022 |
| ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ | 160 | 6,14 | 9,92 | 12,96 | 165,66 | 0,02 | 1,83 | 91,2 | 20,11 | 21,03 | 0,02 | 0,46 | ТТК-308,05 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ | 180 | 0,91 | 0,16 | 18,54 | 79,25 | 0,02 | 1,8 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 0,36 | ТТК-442,1 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 400 | 8,89 | 10,32 | 42,06 | 296,54 | 0,12 | 13,63 | 144,4 | 41,91 | 51,7 | 19,02 | 1,28 | | |
| Итого за день | | 38,37 | 42,75 | 183,39 | 1276,34 | 0,69 | 60,62 | 423,85 | 1000,4 | 456,63 | 99,24 | 7,87 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето) День: 13

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 "ЯНТАРНАЯ" | 150 | 4,1 | 7,7 | 22,5 | 175,7 | 0,12 | 1,2 | 48 | 76,8 | 121,2 | 33,6 | 0,01 | ТТК-187 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 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 | 160 | 1,28 | 0,88 | 6,96 | 40,72 | 0,01 | 0,24 | 5,52 | 45,6 | 36,8 | 7,92 | 0,62 | 54-4гн | РПН 2022 |
| БАЛЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 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 | 7,03 | 9,82 | 52,36 | 325,97 | 0,27 | 1,44 | 55,12 | 136,6 | 165,2 | 43,52 | 1,28 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,29 | 1,02 | 2,16 | 18,94 | 0 | 3,6 | 0 | 8,4 | 15,2 | 5,2 | 0,28 | ТТК-19 | |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ | 150 | 4,22 | 4,01 | 7,73 | 84,19 | 0 | 0 | 7,8 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 0 | ТТК-60,04 | |
| КНЕПЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 5,28 | 7,06 | 5,16 | 105,26 | 0,05 | 0,22 | 19,2 | 105,6 | 74,76 | 3,45 | 0,96 | ТТК-287 | |
| 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 МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| 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 Обед | 580 | 14,72 | 16,71 | 69 | 486,06 | 0,27 | 14,99 | 53,45 | 162,12 | 160,46 | 38,17 | 2,59 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/5 | 12,83 | 11,94 | 32,48 | 288,64 | 0,07 | 1,78 | 3,03 | 166,8 | 219,83 | 25,14 | 1,55 | ТТК-254 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,27 | 0,08 | 14,22 | 58,69 | 0,04 | 0,27 | 4,5 | 7,2 | 3,6 | 0,66 | 0,66 | ТТК-430 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 338 | 2017 |
| Итого за Уплотненный полдник | 415 | 14,6 | 12,52 | 67,7 | 443,33 | 0,11 | 11,82 | 3,3 | 179,3 | 255,03 | 70,74 | 2,81 | | |
| Итого за день | | 40,7 | 42,8 | 195,06 | 1330,36 | 0,71 | 29,3 | 141,87 | 658,02 | 715,69 | 173,43 | 6,83 | | |

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 14

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-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" | 150 | 6,75 | 6,83 | 22,88 | 179,93 | 0,03 | 1,95 | 60 | 151,5 | 84 | 7,5 | 0,9 | ТТК-190 | |
| 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 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,28 | 2,8 | 16,8 | 105,6 | 0,03 | 0,54 | 13,84 | 134,4 | 104 | 11,2 | 0,05 | ТТК-433,08 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 30 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338 | 2017 |
| Итого за Завтрак | 430 | 13,31 | 13,26 | 53,43 | 389,11 | 0,13 | 12,56 | 129,84 | 395,4 | 249 | 31,37 | 3,42 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК" | 40 | 0,66 | 1,65 | 9,04 | 29,16 | 0,02 | 2,74 | 0 | 11,33 | 16,64 | 7,36 | 0,52 | ТТК-53,01 | |
| РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 150/10 | 4,28 | 6,14 | 9,98 | 112,13 | 0,05 | 4,18 | 82,8 | 17,5 | 65,43 | 18,1 | 0,92 | 54-3с | РПН 2022 |
| 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 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 110 | 2,64 | 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 МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 | 16,82 | 20,01 | 62,12 | 473,13 | 0,27 | 6,92 | 136,8 | 186,26 | 246,07 | 58,93 | 4,15 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" | 180 | 4,27 | 7,46 | 18,86 | 159,62 | 0,14 | 0 | 42,86 | 99,43 | 56,57 | 1,71 | 0,21 | ТТК-217,02 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 Уплотненный полдник | 400 | 6,83 | 8,22 | 59,91 | 341,06 | 0,27 | 5,4 | 42,86 | 126,63 | 74,77 | 6,41 | 0,84 | | |
| Итого за день | | 41,31 | 45,24 | 181,76 | 1279,8 | 0,7 | 25,33 | 339,5 | 894,29 | 707,84 | 117,71 | 8,56 | | |

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 15

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 ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 5,1 | 4,35 | 24,08 | 156,23 | 0,09 | 0,39 | 20,03 | 93 | 132 | 24,75 | 1,34 | 54-23к | РПН 2022 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,24 | 0,07 | 12,64 | 52,17 | 0,03 | 0,24 | 0 | 4 | 6,4 | 3,2 | 0,58 | 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 | 350 | 7,94 | 6,97 | 53,97 | 310,94 | 0,19 | 0,42 | 22,27 | 113,8 | 156,4 | 31,95 | 2,69 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|------|
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 160 | 9,3 | 10,6 | 25,2 | 233,4 | 0,1 | 9,04 | 208 | 25,6 | 154,4 | 74,4 | 1,7 | ТТК-54-22М | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 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 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 0,36 | ТТК-442,1 | |
| Итого за Обед | 580 | 17,32 | 19,72 | 70,28 | 531,99 | 0,32 | 17,17 | 212,8 | 88,51 | 201,28 | 111,93 | 3,76 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ | 150 | 3,42 | 2,94 | 13,02 | 93 | 0,05 | 0,6 | 16,67 | 102,33 | 39,53 | 0,84 | 1 | ТТК-112 | |
| СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 130 | 4,1 | 8,2 | 4,2 | 130,4 | 0,06 | 0 | 10 | 158 | 189 | 4,3 | 0,2 | ТТК-219 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,9 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 0,01 | 0,29 | 63 | 25,2 | 22,5 | 16,2 | 0,52 | ТТК-54-13ХН | |
| Итого за Уплотненный полдник | 480 | 9,52 | 11,82 | 39,25 | 325,11 | 0,2 | 0,89 | 89,67 | 296,53 | 251,03 | 21,34 | 2,07 | | |
| Итого за день | | 38,98 | 42,31 | 183 | 1297,04 | 0,73 | 20,88 | 324,74 | 662,34 | 692,71 | 170,22 | 8,67 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 16

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,1 | 7,5 | 8,9 | 123,5 | 0,1 | 1 | 40 | 117 | 146 | 41 | 2 | ТТК-189,03 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,24 | 0,07 | 12,64 | 52,17 | 0,03 | 0,24 | 4 | 6,4 | 6,4 | 3,2 | 0,58 | ТТК-430 | |
| БАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 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 | 6,99 | 8,81 | 44,44 | 285,22 | 0,24 | 1,03 | 41,84 | 135,2 | 159,6 | 46,2 | 3,23 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 40 | 0,8 | 3,07 | 3,82 | 37,87 | 0,01 | 2,33 | 7,08 | 50,67 | 21,54 | 0 | 0,8 | ТТК-55 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ | 150/5 | 4,46 | 2,78 | 14,96 | 103,01 | 0,12 | 1,17 | 72,9 | 22,06 | 67,15 | 24,35 | 1,27 | ТТК-119 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ | 60 | 7,08 | 6,6 | 9 | 145,32 | 0 | 6 | 12 | 50,4 | 109,2 | 24 | 0,12 | ТТК-3 141 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 1,46 | 6,51 | 11,26 | 109,51 | 0,01 | 0 | 58,85 | 15,4 | 11,73 | 2,93 | 0 | ТТК-332 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 | |
| Итого за Обед | 585 | 16,4 | 19,77 | 73,97 | 553,26 | 0,28 | 12,56 | 159,83 | 165,66 | 217,02 | 60,66 | 2,79 | | |

| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (рет. экв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 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 | 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 30 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338 | 2017 |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 12,52 | 11,46 | 379,41 | 407,45 | 0,26 | 21,11 | 407,45 | 143,84 | 218,78 | 49,41 | 6,54 | | |
| Итого за день | | 40,26 | 43,79 | 180,2 | 1292,89 | 0,84 | 35,75 | 639,12 | 624,7 | 730,4 | 177,27 | 12,71 | | |

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

День: 17

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 | 150 | 5,1 | 4,35 | 24,08 | 156,23 | 0,09 | 0,39 | 20,03 | 93 | 132 | 24,75 | 1,34 | 54-23к | 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 | 150 | 1,65 | 2,85 | 16,73 | 99 | 0,02 | 0,75 | 7,5 | 112,5 | 6,75 | 5,25 | 0,38 | ТТК-432,08 | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 15 | 0 | 35 | 17 | 11 | 0 | ТТК-688 | |
| Итого за Завтрак | 420 | 10,43 | 10,63 | 52,26 | 349,81 | 0,25 | 16,21 | 53,53 | 334 | 205,75 | 44,67 | 1,99 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | |
| 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 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 150/10 | 4,05 | 5,98 | 4,02 | 86,2 | 0,02 | 8,1 | 83,55 | 29,8 | 50,13 | 13,15 | 0,74 | ТТК-54-1с | |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7,23 | 6,77 | 6,98 | 117,79 | 0,05 | 0,54 | 34,29 | 25,75 | 39,47 | 4,5 | 1,03 | ТТК-320 | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 110 | 1,47 | 4,18 | 8,87 | 80,08 | 0,1 | 15,5 | 132 | 63,07 | 68 | 15,8 | 1,6 | ТТК-338,1 | |
| 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Обед | 610 | 17,09 | 19,98 | 70,14 | 530,13 | 0,35 | 34,63 | 282,84 | 157,84 | 188 | 45,54 | 4,58 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ" | 180 | 4,27 | 7,46 | 18,86 | 159,62 | 0,14 | 0 | 42,86 | 99,43 | 56,57 | 1,71 | 0,21 | ТТК-217,02 | |
| 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 | |
| МИНЕРАЛАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ВИТАМИНАМИ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Уплотненный полдник | 400 | 7,19 | 8,31 | 49,29 | 300,83 | 0,3 | 0 | 42,86 | 128,43 | 87,37 | 7,31 | 1,2 | | |
| Итого за день | | 39,06 | 42,67 | 177,99 | 1257,27 | 0,93 | 51,29 | 409,23 | 806,27 | 619,12 | 118,52 | 7,92 | | |

День: 18

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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 |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 3,75 | 4,35 | 18,08 | 126,68 | 0,05 | 0,4 | 20,4 | 87 | 93 | 20,25 | 0,4 | 54-16к | РПН 2022 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 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 | 160 | 1,28 | 0,88 | 6,96 | 40,72 | 0,01 | 0,24 | 5,52 | 45,6 | 36,8 | 7,92 | 0,62 | 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 | 350 | 7,63 | 7,78 | 42,29 | 269,94 | 0,16 | 0,64 | 27,92 | 149,4 | 147,8 | 32,17 | 1,79 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | ТТК-435,06 | | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,2 | 3,8 | 19,5 | 129 | 0,02 | 2,4 | 0 | 163,5 | 84 | 5 | 0,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" | 40 | 0,67 | 3,53 | 3,47 | 48,33 | 0,02 | 3,21 | 0 | 19,37 | 0 | 11,57 | 0,41 | ТТК-34,01 | | |
| 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 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ | 60 | 5,72 | 10,36 | 5,56 | 138,36 | 0,03 | 1,2 | 2,28 | 22,8 | 51 | 2,76 | 0,9 | ТТК-256,01 | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 110 | 2,64 | 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 МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | | |
| КОМПЛОТ 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 | 590 | 14,61 | 20,56 | 62,46 | 493,5 | 0,28 | 13,37 | 335,2 | 97,15 | 172,15 | 57 | 4,05 | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/5 | 12,83 | 11,94 | 32,48 | 288,64 | 0,07 | 1,78 | 3,03 | 166,8 | 219,83 | 25,14 | 1,55 | ТТК-254 | | |
| 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 | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 338 | 2017 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 415 | 14,46 | 12,49 | 71,48 | 457,59 | 0,12 | 14,84 | 12,03 | 187,33 | 247,83 | 72,72 | 2,3 | | | |
| Итого за день | 40,9 | 44,63 | 195,73 | 1350,03 | 375,15 | 597,38 | 651,78 | 166,89 | 8,29 | | | | | | |

День: 19

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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 |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ | 150 | 4,35 | 4,35 | 24,75 | 155,93 | 0,05 | 0,39 | 25,95 | 87,75 | 88,5 | 17,25 | 0,81 | 54-1к | 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 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,28 | 2,8 | 16,8 | 105,6 | 0,03 | 0,54 | 13,84 | 134,4 | 104 | 11,2 | 0,05 | ТТК-433,08 | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 30 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338 | 2017 | |
| Итого за Завтрак | 430 | 10,91 | 10,78 | 55,3 | 365,11 | 0,15 | 11 | 95,79 | 331,65 | 253,5 | 41,12 | 3,33 | | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 | |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 1,05 | 30 | 180 | 135 | 21 | 0,15 | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| 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 | Мg | Fe | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 40 | 0,2 | 0,55 | 2,04 | 13,88 | 0,02 | 1,92 | 12 | 12 | 9,6 | 7,2 | 0,2 | ТТК-22,08 | |
| СУП РЫБНЫЙ | 150 | 3,72 | 3,8 | 12,1 | 97,48 | 0 | 7,5 | 88 | 81 | 61 | 0,3 | 1,3 | ТТК-106 | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 60 | 4,08 | 8,28 | 5,52 | 86,31 | 0,04 | 4,97 | 53,14 | 91,29 | 88,32 | 13,68 | 1,56 | ТТК-201 | |
| 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 МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,9 | 0,09 | 14,13 | 60,21 | 0,01 | 0,29 | 63 | 25,2 | 22,5 | 16,2 | 0,52 | ТТК-54-13ХН | |
| Итого за Обед | 580 | 13,72 | 17,29 | 65,24 | 444,71 | 0,29 | 22,16 | 233,59 | 252,69 | 250,42 | 61,71 | 4,79 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 40 | 0,29 | 1,02 | 2,16 | 18,94 | 0 | 3,6 | 8,4 | 15,2 | 5,2 | 0,28 | 0,28 | ТТК-19 | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 160 | 8,78 | 10,66 | 24,91 | 230,76 | 0,06 | 11,99 | 45,11 | 61,2 | 74,56 | 2,4 | 1,42 | ТТК-306 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛУКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 180 | 0,09 | 0 | 24,57 | 98,64 | 0,01 | 5,94 | 7,74 | 11,43 | 3,24 | 0,45 | 0,45 | ТТК-412,08 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 400 | 10,53 | 11,85 | 60,67 | 391,44 | 0,12 | 21,53 | 45,11 | 80,94 | 108,59 | 14,64 | 2,25 | | |
| Итого за день | | 39,51 | 43,67 | 187,21 | 1276,26 | 0,62 | 55,74 | 404,49 | 845,28 | 747,51 | 138,47 | 10,52 | | |

День: 20

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)

| 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 | Мg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,43 | 6,16 | 26,43 | 180 | 0,1 | 0,38 | 0 | 97,5 | 0 | 26,42 | 1,34 | 208 | 2021 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 20 | 1,1 | 0,59 | 7,9 | 41,5 | 0,08 | 0 | 0 | 11 | 0 | 0 | 0,35 | ТТК-907 | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 160 | 0,16 | 0,08 | 12 | 49,36 | 0 | 0,8 | 0 | 4,8 | 8 | 4 | 0,16 | ТТК-430 | |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ | 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 | 7,24 | 7,48 | 61,33 | 338,91 | 0,24 | 1,18 | 1,6 | 116,5 | 15,2 | 32,42 | 2,15 | | |
| Завтрак II | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | 268 | 2022 |
| Итого за Завтрак II | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,5 | 0,03 | 0,45 | 30 | 186 | 138 | 21 | 0,15 | | |
| 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 |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ | 150/10 | 5,66 | 6,23 | 6,21 | 115,83 | 0,08 | 8,14 | 94,75 | 79,18 | 153,68 | 34,6 | 2,06 | ТТК-106 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ | 60 | 3,86 | 8,28 | 4,86 | 109,4 | 0,05 | 15,3 | 30,3 | 63 | 59,4 | 0,72 | 1,5 | ТТК-283 | |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ | 110 | 1,47 | 4,18 | 8,87 | 80,08 | 0,1 | 15,5 | 132 | 63,07 | 68 | 15,8 | 1,6 | ТТК-338,1 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ | 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 Обед | 590 | 14,69 | 19,7 | 56,41 | 474,96 | 0,39 | 48,34 | 261,05 | 241,78 | 317,75 | 67,72 | 6,21 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 60 | 6,89 | 7,92 | 10,27 | 139,9 | 0,05 | 0,04 | 27,36 | 24,47 | 97,61 | 10,94 | 0,26 | ТТК-161 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 110 | 1,8 | 4,3 | 15,91 | 109,54 | 0,1 | 10,5 | 344 | 92,6 | 84,6 | 24,64 | 1,6 | ТТК-426,02 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 20 | 1,37 | 0,17 | 9,03 | 43,1 | 0,05 | 0 | 0 | 3,6 | 7,4 | 3,8 | 0,1 | ТТК-904 | |
| 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 | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | 0,03 | 15 | 34 | 23 | 13 | 0 | 0 | ТТК-688 | |
| Итого за Уплотненный полдник | 470 | 11,41 | 12,68 | 56,81 | 386,95 | 0,23 | 25,54 | 371,36 | 169,07 | 236,01 | 54,18 | 2,5 | | |
| Итого за день | | 37,69 | 43,61 | 180,85 | 1277,32 | 0,89 | 75,51 | 664,01 | 713,35 | 706,96 | 175,32 | 11,01 | | |

Итоги по неделям

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|------------------|---|----|---------------------------|----|--|--|
| | Б | | Ж | | | С | А (рет. экв/сут) | Р | Ca | Mg | Fe | | |
| | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | |
| Среднее. Неделя: 1 | 38,95 | 42,81 | 187,22 | 1283,31 | | | | | | | | | |
| Среднее. Неделя: 2 | 39,43 | 42,7 | 185,51 | 1294,47 | | | | | | | | | |
| Среднее. Неделя: 3 | 39,46 | 43,23 | 185,96 | 1289,42 | | | | | | | | | |
| Среднее. Неделя: 4 | 39,48 | 43,67 | 184,4 | 1290,75 | | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|----------------------|--------|---------|----------|--------------------------------|---------------|------------------|----------|---------|---------------------------|----|--|--|
| | Б | | Ж | | | С | А (рет. экв/сут) | Р | Ca | Mg | Fe | | |
| | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | |
| Итого за период | 786,59 | 862,07 | 3715,43 | 25789,77 | 14,53 | 826,02 | 14149,35 | 13077,14 | 2966,71 | 179,28 | | | |
| Среднее значение за период | 39,33 | 43,1 | 185,77 | 1289,49 | 0,73 | 41,3 | 416,76 | 707,47 | 653,86 | 148,34 | | | |
| 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 |
|---------------|---------------------|------|------------|---------|
| 1-3 года | 427 | 586 | 150 | 385 |

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.

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)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620599

Владелец Ковальская Инна Валерьевна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025