

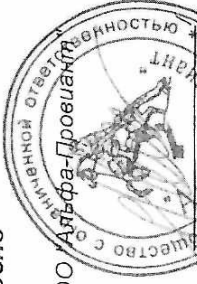
Согласовано

Завтрак № 41

детский сад № 41

Утверждено

Генеральный директор ООО Альфа-Провиант



" " 202 г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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 с 12 часовым пребыванием

День: 1

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	151,94	0,06	0,97	0,04	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02	0,01	113,2	15	0,5	0,01	0,01	ТТК-414		
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
Итого за Завтрак	430	9,8	11,98	48,64	343,55	0,14	5,97	0,08	0,95	328,28	166,16	30,69	3,56		
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,48	4,92	93,4	0,05	21,2	0,14	0,61	70,7	126,6	40,3	2,28	84	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,38	4,2	6,98	91,13	0,05	0,54	0,02	1,88	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,1	13,32	0,02	0,13	27,12	63,5	20,35	0,74	339	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	605	16,07	15,2	63,88	457,83	0,37	43,86	0,18	3,48	147,8	251,4	84,15	4,51		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	4,65	7,65	3,2	124,3	0,2	0,1	0,34	1,45	9,5	28,35	0,6	0,4	ТТК-261,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	15,4	11,73	2,93	0	ТТК-332	
ИЛИ ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (детская) *	160														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02	
Итого за Уплотненный полдник	400	7,93	14,42	46,67	371,85	0,28	3,66	0,4	2,73	41,23	57,08	12,93	0,89		
Итого за день		38,84	46,16	182,59	1328,03	0,81	56,37	0,66	7,16	713,51	575,44	133,77	9,14		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 2

Возраст: от 1 года до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,94	7,26	18,29	157,74	0,1	0,97	0,04	0,19	113,23	141,29	39,68	1,94	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0		0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015		
Итого за Завтрак	430	6,68	8,32	48,63	298,41	0,21	10,97	0,07	0,39	144,23	158,69	51,88	5,29				

Завтрак II

РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	30	0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ *														70
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	213
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,33	3,6	6,24	70,92	0,06	9,3	0,15	0,18	26,7	49,2	13,5	0,78	95
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	0,01	0	20,32	78,17	0,3	0,73	ТТК-325
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,05	148,87	0,01	0	0,04	0,22	2,2	44,73	13,93	0,44	325
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437
Итого за Обед	595	14,19	16,57	82,08	529,49	0,25	15,12	0,23	3,61	81,24	211,23	41,99	3,18	
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	14,4	17,17	14,29	283,73	0,11	5,33	0,01	2,35	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08
ИЛИ КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50													239
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ *	110													ТТК-137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402
Итого за Уплотненный полдник	400	16,59	17,47	52,61	448,72	0,2	7,29	0,02	3,24	51,7	242,77	62,2	4,13	
Итого за день		42,86	44,16	190,88	1348,62	0,7	34,28	0,32	7,24	500,37	778,29	181,27	12,6	

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 3

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	8,88	34,4	0	0,8	0	0,08	4,8	8	4	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	355	9,28	13,2	38,24	307,98	0,1	1,8	0,07	1,13	202,15	165,35	33,67	2,4		
Завтрак II															
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,68	6,48	7,38	102,4	0,04	14,6	0,14	0,61	75,5	129,6	42,1	2,58	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2	0	3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	0,44	17,42	82,72	0,01	15,84	0	0,09	13,2	59,84	24,64	0,88	123	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	0,54	ТТК-401	
Итого за Обед	605	11,42	17,63	61,61	452,81	0,28	38,64	0,14	5,07	132,9	275,04	81,06	6,01		
Уплотненный полдник															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	157,3	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6	0,18	0,18	3,6	2,7	3,6	0	ТТК-412	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
Итого за Уплотненный полдник	435	6,74	8,45	62,47	354,56	0,2	13,65	0	1,28	254,62	48,03	46,47	1,47		
Итого за день		32,84	41,08	169,88	1187,35	0,62	54,99	0,21	7,48	812,87	654,02	186,4	9,88		

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 5

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,68	23,61	177,1	0,12	0,97	0,04	0,1	106,45	133,55	34,84	1,94	189	2008

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
НАПИТОК НА ВЫБОР:														
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-688
Итого за Завтрак	430	11,23	10,87	49,78	345,98	0,35	17,5	0,06	0,3	259,12	250,39	45,84	3,36	
Завтрак II														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	30	0,49	1,24	6,78	21,87	0,01	2,06	0	2,53	8,5	12,48	5,52	0,39	ТТК-53,01
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	10	1,28	1,15	0,08	15,75	0,01	0	0,03	0,05	5,5	19,25	1,25	0,25	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,56	6,6	10,44	115,6	0,06	12,8	0,14	0,61	64,7	142,2	43,3	2,4	2008
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	4,25	5,05	91,75	0	0,01	0		11,15	64,22	9,4	0	ТТК-318,02
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	1,46	6,51	11,26	109,5	0,01	0	0,06	0,59	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	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01
Итого за Обед	605	16,86	20,69	69,08	518,45	0,24	18,47	0,23	4,36	132,45	269,88	73,4	3,85	
Уплотненный полдник														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	160/20	5,4	16,16	25,12	267,68	0,07	4,8		3,4	65,6	49,2	2,56	0,83	ТТК-306
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402
Итого за Уплотненный полдник	400	8,41	17,01	70,58	469,37	0,22	4,8	0,01	4,25	99,1	77,3	20,76	1,91	
Итого за день		41,54	53,13	212,84	1488,6	0,83	43,65	0,3	8,91	686,87	698,37	146	9,3	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
		Ж	У														
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,42	6,19	24	173,23	0,11	0,97	0,04	0,58	110,32	141,29	28,06	1,94	189	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639			
НАПИТОК НА ВЫБОР:																	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414			
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430			
Итого за Завтрак	350	12,69	15,37	46,07	373,84	0,18	0,97	0,08	1,18	321,37	207,64	35,23	2,55				
Завтрак II																	
КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008		
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	2,76	32	0,01	15,6	0,02	0,96	20,8	10,8	6	0,28	35	2008		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/20	6,08	2,32	5,42	65,72	0,06	2,25	0,14	0,22	68,2	54,35	6,35	0,72	ТТК-110			
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	170	7,78	9,62	21,26	231,88	0,25	15,96	0,41	1,83	37,89	106,75	29,29	1,36	ТТК-291			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	16,02	64,44	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	ТТК-439,02			
Итого за Обед	600	17,06	14,74	62,39	478,64	0,45	35,61	0,57	3,5	143,29	181,1	46,34	2,81				
Уплотненный полдник																	
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	190	4,51	7,87	26,24	193,82	0,14	0	0,04	4,34	95,9	50,67	1,81	0,04	ТТК-217,02			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	2,34		0,07	3,24	2,43	3,24		ТТК-412,08			
Итого за Уплотненный полдник	410	7,07	8,63	67,74	377,06	0,28	2,34	0,04	4,81	113,74	60,5	8,85	0,49				

Итого за день	42,22	38,92	183,4	1285,34	0,98	40,72	0,69	9,49	805,2	625,64	117,42	5,85
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 7

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg		
Завтрак														
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,45	6	20,03	0,06	0,97	0,04	0,48	102,58	85,16	14,52	0,97	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64		0	0	0	4	6,4	3,2	0,8	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	0,01	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	350	8,11	10,16	44,33	0,15	0,97	0,04	1,01	121,93	92,91	20,72	2,44		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	40	0,56	4,04	2,64	0,01	4,4	0,1	1,84	15,2	14,4	0,52	0,4	ТТК-51	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,92	7,04	7,8	0,05	14	0,12	1,93	70,1	139,2	39,7	2,34	94	2008
ПЛОВ	170	13,07	16,79	46,33	0,09	9,56	0,21	5,31	39,31	216,75	41,44	2,13	ТТК-311	
ИЛИ КНЕЛИ РЫБНЫЕ В МОРКОВНО-МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60												ТТК-287	
ОТВАРНОЙ РИС *	110												325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	0,02	1,8	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
Итого за Обед	605	20,93	28,79	92,24	0,3	29,76	0,43	9,66	151,81	390,35	92,66	5,68		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	4,05	7,36	18,72	0,07	0,05	0	0,7	232,02	17,33	0,87	0,52	ТТК-224	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	338	2015
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	0,03	0	0	0,09	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	

Итого за Уплотненный полдник	435	7,1	8,54	61,12	351,41	0,22	10,05	0	1,19	265,42	68,73	44,67	2,01
Итого за день		41,54	49,29	205,25	1389,8	0,71	41,68	0,47	11,86	762,36	717,59	183,25	10,13

Рацион: Ясли с 12 часовым пребыванием

День: 8

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	129	25,5	0	190	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,91	3,4	10,77	89,38	0,05	1,53	0,02		106,67	99,84	0	1,07	ТТК-433,03	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
Итого за Завтрак	430	10,06	11,89	48,57	345,88	0,24	13,03	0,11	0,35	270,17	239,84	34,5	3,62		
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак II	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18		
Обед															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71	2015
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/10	3,62	6,54	4,56	91,6	0,04	15,8	0,14	0,61	71,9	124,2	39,7	2,22	88	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	160	6,13	14,62	10,08	234,97	0,02	1,83	0,09	1,1	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	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
Итого за Обед	595	13,2	22,09	61,62	537,06	0,23	24,63	0,24	2,84	131,11	183,73	65,92	4,12		
Уплотненный полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24	70	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	6,5	6,3	7,5	113	0,05	0	0,03	2,3	26	91	10	0,8	239	2008

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	Е	Са	Р	Mg	Fe					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	0,03	0,15	34,47	62,33	21,27	0,81	335	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904				
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	22,5	90,95	0,01	2,16	0	0,25	3,53	0	0	0,15	ТТК-437,02				
Итого за Уплотненный полдник	400	10,59	10,52	54,6	354,45	0,22	7,23	0,06	3,14	76,8	170,33	40,67	2,1					
Итого за день		38,89	49,06	188,19	1392,19	0,71	47,77	0,41	6,33	674,28	694,7	147,09	10,02					

День: 9
 Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	200,63	0,03	1,95	0,06	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	10	0,55	0,3	3,95	20,75	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,18	ТТК-907				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0	36	0	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1	7	2016			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,14	1,87	11,45	71,2	0,03	0,96	0,01	7,2	52	33,6	8	0,3	ТТК-654				
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		0,2	34	23	13	0	ТТК-688				
Итого за Завтрак	430	12,66	12,15	51,55	366,38	0,1	17,98	0,1	8,65	316	190,6	32	0,58					

Завтрак II

РЯЖЕНКА М.Д.Ж. 2.5 %	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	165,6	25,2	0		

Обед

ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96	0	0,04	6,8	12	5,6	0,2	71	2015
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	1,99	14,4	90,41	0	1,5	0,05	0,32	21,17	21,6	0,3	0,01	ТТК-106	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	2,18	9,78	4,86	117,68	0,05	1,2		3,6	9,6	44,4	0,72	1,2	ТТК-283	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	110	2,79	3,15	7,19	68,2	0,03	2,49	0,01	0,22	66	43,27	0,15	0,88	ТТК-346,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	3,6		0,18	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
Итого за Обед	600	12,89	15,88	68,03	468,55	0,29	10,75	0,06	5,16	125,37	138,77	17,97	2,84		

Уплотненный полдник

СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	0,01	0,18	77,4	31,2	0,84	0,18	ТТК-112	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	

НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	0	0,23	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	0,01	2,6	158	189	4,3	0,2	ТТК-219
Итого за Уплотненный полдник	480	8,73	11,78	47,62	355,74	0,19	4,29	0,02	3,01	249,82	220,2	8,83	0,87	
Итого за день		39,68	41,61	174,76	1262,67	0,62	33,92	0,18	16,82	914,39	715,17	84	4,29	

Рацион: Если с 12 часовым пребыванием

День: 10

Возраст: от 1 года до 3-х лет

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	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,95	6,35	21,65	160,5	0,05	1	0,04	0,45	99,5	106	23	1	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК НА ВЫБОР:																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,1	2,41	14,36	87,53	0,02		0,01		113,2	15	0,5	0,01	ТТК-414		
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430		
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015	
Итого за Завтрак	435	7,55	9,65	54,21	336,53	0,17	6	0,05	0,85	242,7	137	35,5	3,66			

Завтрак II

КЕФИР М.Д.Ж. 2,5%	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0	435	2008
Итого за Завтрак II	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	176,4	27	0		

Обед

САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	40	0,66	1,65	9,04	29,16	0,02	2,74	0	3,38	11,33	16,64	7,36	0,52	ТТК-53,01	
ИЛИ ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЁНЫЙ *														70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	150/15	3,87	2,76	12,12	88,92	0,08	7,5	0,14	0,24	22,5	55,8	15,3	0,9	100	2008
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	170	6,14	13,94	36,69	314,41	0,06	5,67	0,01	0,23	11,33	18,13	15,64	0	ТТК-258,07	
ИЛИ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60													ТТК-277	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ *	110													339	2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	0,18	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК- 443,02
Итого за Обед	595	14,04	19,29	93,32	596,47	0,31	21,31	0,15	4,43	72,36	110,57	49,3	2,23	
Уплотненный полдник														
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	8,8	0,02	7	0	0,28	5,6	10,4	8	0,36	71
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫИ	50	4,8	3,2	3,8	63,2	0,14	0,8	0,5	2,9	2	100	10	0,6	ТТК-290
ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ *														ТТК-3141
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110	1,69	4,99	10,53	94,23	0,05	6,01	0	0,26	25,01	46,13	20,97	0,72	ТТК-137
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431
Итого за Уплотненный полдник	400	8,56	8,53	39,28	267,83	0,26	15,61	0,5	3,84	43,41	172,93	47,27	2,23	
Итого за день		35,55	37,65	194,01	1256,63	0,81	44,72	0,7	9,12	585,27	596,9	159,07	8,12	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	396,93	437,57	1884,72	7,58	441,77	4,1	96,08	7125,96	6618,03	1422,57	84,17	
Среднее значение за период	39,69	43,76	188,47	0,76	44,18	0,41	9,61	712,6	661,8	142,26	8,42	
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
от 1 года до 3-х лет	417	599	180	407

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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

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