

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провант"

Ланенкова С.Г.

№ 32

Синицына И.В.

"Альфа-Провант" 2022 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

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

День: 1

Возраст: 3-7 лет

| Формион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон вегетационного) |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------------------|---------------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
| Прим 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                       | 200          | 6,8                  | 5,8   | 32,1   | 208,3                          | 0,12          | 0,52  | 26,7             | 124                       | 176    | 33     | 1,78  | 54-23к      | РПН 2022         |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                          | 0,09          | 0     | 0                | 13,75                     | 0      | 0      | 0,44  | ТТК-907     |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                              | 200          | 1,6                  | 1,1   | 8,7    | 50,9                           | 0,01          | 0,3   | 6,9              | 57                        | 46     | 9,9    | 0,77  | 54-4гн      | РПН 2022         |  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                              | 20           | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04                          | 0,02          | 0     | 2                | 5,8                       | 18     | 4      | 0,42  | ТТК-639     |                  |  |
| Итого за Завтрак                                     | 445          | 11,27                | 9,6   | 60,03  | 372,12                         | 0,24          | 0,82  | 35,6             | 200,55                    | 240    | 46,9   | 3,41  |             |                  |  |
| Завтрак II                                           |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ                       | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                          | 0,03          | 3,2   | 0                | 218                       | 112    | 6,67   | 0,2   | 2           | РПН 2022         |  |
| ПИТЬЕВОЙ                                             |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| Итого за Завтрак II                                  | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                          | 0,03          | 3,2   | 0                | 218                       | 112    | 6,67   | 0,2   |             |                  |  |
| Обед                                                 |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ                           | 60           | 0,9                  | 3     | 4,6    | 52                             | 0,02          | 21,75 | 0                | 51,05                     | 0      | 2,46   | 0,59  | ТТК-11,02   |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ                       | 180/10       | 3,29                 | 2,66  | 16,39  | 102,68                         | 0,09          | 7,99  | 99,84            | 18,22                     | 60,74  | 18,92  | 0,98  | 54-7с       | РПН 2022         |  |
| ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ                           |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ                                      | 220          | 9,44                 | 11,04 | 17,89  | 208,66                         | 0,12          | 2,2   | 293,07           | 54,27                     | 299,2  | 57,2   | 0,28  | ТТК-311,01  |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                           | 0,1           | 0     | 0                | 7,2                       | 14,8   | 7,6    | 0,2   | ТТК-904     |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                             | 0,15          | 0     | 0                | 22                        | 0      | 0      | 0,7   | ТТК-907     |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕВНЯ                                   | 200          | 0,1                  | 0     | 26,8   | 107,6                          | 0             | 6     | 0                | 14                        | 12     | 1      | 0,2   | ТТК-439,01  |                  |  |
| Итого за Обед                                        | 750          | 18,65                | 18,21 | 99,55  | 640,14                         | 0,48          | 37,94 | 392,91           | 166,74                    | 386,74 | 87,18  | 2,95  |             |                  |  |
| Уплотненный полдник                                  |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"                                    | 60           | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                          | 0,03          | 4,12  | 0                | 17                        | 24,97  | 11,04  | 0,78  | ТТК-53,01   |                  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ            | 80           | 8,43                 | 10,67 | 6,72   | 158,93                         | 0,03          | 0     | 42,67            | 148,27                    | 101,33 | 11,73  | 1,71  | ТТК-293     |                  |  |
| РАГУ ОВОШНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ                      | 150          | 2,7                  | 7     | 18,7   | 148,6                          | 0,09          | 13,18 | 19,3             | 19,9                      | 18,6   | 2,53   | 0,3   | ТТК-341     |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 20           | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                           | 0,05          | 0     | 0                | 3,6                       | 7,4    | 3,8    | 0,1   | ТТК-904     |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                           | 0,08          | 0     | 0                | 11                        | 0      | 0      | 0,35  | ТТК-907     |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                     |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |       |             |                  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                               | 180          | 0,9                  | 0,18  | 18,54  | 79,38                          | 0,02          | 5,4   | 0                | 12,6                      | 12,6   | 7,2    | 0,36  | ТТК-443,02  |                  |  |
| Итого за Уплотненный полдник                         | 510          | 15,48                | 21,08 | 74,45  | 515,25                         | 0,3           | 22,7  | 61,97            | 212,37                    | 164,9  | 36,3   | 3,6   |             |                  |  |
| Итого за день                                        |              | 48,34                | 53,89 | 247,08 | 1617,85                        | 1,05          | 64,66 | 490,48           | 797,66                    | 903,64 | 177,05 | 10,16 |             |                  |  |

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

День: 2

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |                     | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |            | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |  |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|---------------------|---------------------------|--------|--------|------|------------|----------------|---------------------|--|
|                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А (рет.<br>экв/сут) | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |            |                |                     |  |
| Завтрак                                             |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                        | 170          | 4,88                 | 7,17  | 35,38  | 226,1                                | 0,05          | 1,05  | 46,41               | 105,2                     | 128,27 | 29,82  | 0,48 | 117        | 2022           |                     |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                   | 25/10        | 3,7                  | 3,67  | 9,88   | 87,71                                | 0,1           | 0,07  | 26                  | 101,75                    | 50     | 3,67   | 0,54 | ТТК-907    |                |                     |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,2                  | 0     | 6,5    | 26,8                                 | 0             | 0,04  | 0,3                 | 4,5                       | 7,2    | 3,8    | 0,73 | 54-2гн     | РПН 2022       |                     |  |
| АПЕЛЬСИН                                            | 100          | 0,9                  | 0,2   | 8,1    | 37,8                                 |               | 15    |                     | 34                        | 23     | 13     | 0    | ТТК-688    |                |                     |  |
| Итого за Завтрак                                    | 505          | 9,68                 | 11,04 | 59,86  | 378,41                               | 0,15          | 16,16 | 72,71               | 245,45                    | 208,47 | 50,29  | 1,75 |            |                |                     |  |
| Завтрак II                                          |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| РЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                                   | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 | 0,04          | 0,54  | 36                  | 223,2                     | 165,6  | 25,2   | 0,18 | 268        | 2022           |                     |  |
| Итого за Завтрак II                                 | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8                                 | 0,04          | 0,54  | 36                  | 223,2                     | 165,6  | 25,2   | 0,18 |            |                |                     |  |
| Обед                                                |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                                    | 60           | 0,5                  | 0,1   | 1,5    | 8,5                                  | 0,02          | 6     | 6                   | 14                        | 25     | 8,4    | 0,36 | 54-23      | РПН 2022       |                     |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И<br>ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 180/10       | 4,28                 | 6,18  | 9,28   | 112,06                               | 0,04          | 5,75  | 4,8                 | 31,06                     | 26,88  | 19,74  | 1,16 | 58         | 2021           |                     |  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                         | 80           | 7,44                 | 7,12  | 2,4    | 106,32                               | 0,08          | 0,77  | 32                  | 41,87                     | 168,27 | 15,73  | 0,36 | ТТК-1      |                |                     |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                   | 150          | 3,2                  | 5,2   | 19,8   | 139,4                                | 0,12          | 10,2  | 23,8                | 39                        | 84     | 28     | 1,03 | 54-11г     | РПН 2022       |                     |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 | 0,1           | 0     | 0                   | 7,2                       | 14,8   | 7,6    | 0,2  | ТТК-904    |                |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                   | 0,15          | 0     | 0                   | 22                        | 0      | 0      | 0,7  | ТТК-907    |                |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ                                 | 200          | 0,14                 | 0,06  | 20     | 81,06                                | 0,01          | 3,4   | 10                  | 13,92                     | 0      | 6,2    | 0,17 | ТТК-437    |                |                     |  |
| Итого за Обед                                       | 760          | 20,48                | 20,17 | 86,85  | 616,54                               | 0,52          | 26,12 | 76,6                | 169,05                    | 318,95 | 85,67  | 3,98 |            |                |                     |  |
| Уплотненный полдник                                 |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ                        | 210          | 9,43                 | 15,39 | 7,35   | 205,61                               | 0,09          | 1,6   | 104,37              | 173                       | 29,03  | 4,42   | 1,23 | ТТК-227    |                |                     |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                 | 0,1           | 0     | 0                   | 7,2                       | 14,8   | 7,6    | 0,2  | ТТК-904    |                |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                | 0,09          | 0     | 0                   | 13,75                     | 0      | 0      | 0,44 | ТТК-907    |                |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ                                   | 200          | 0,12                 | 0,05  | 25     | 100,93                               | 0,01          | 4,1   | 10                  | 3,8                       | 0      | 4,1    | 0,15 | ТТК-437    |                |                     |  |
| ПРЯНИКИ                                             | 30           | 1,8                  | 4,3   | 16     | 109,8                                | 0,02          | 0     | 0                   | 3,3                       | 15     | 2,7    | 0,24 | ТТК-640,01 |                |                     |  |
| Итого за Уплотненный полдник                        | 505          | 15,44                | 20,81 | 76,3   | 554,42                               | 0,31          | 5,7   | 114,37              | 201,05                    | 58,83  | 18,81  | 2,27 |            |                |                     |  |
| Итого за День                                       |              | 50,82                | 56,52 | 230,57 | 1641,17                              | 1,02          | 48,52 | 299,68              | 838,75                    | 751,85 | 179,97 | 8,18 |            |                |                     |  |
| Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)     |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| День: 3                                             |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| Возраст: 3-7 лет                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |                     | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |            | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |  |
|                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А (рет.<br>экв/сут) | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |            |                |                     |  |
| Завтрак                                             |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| КАША ОВСЯНО-ПРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"                    | 200          | 9                    | 9,1   | 30,5   | 239,9                                | 0,04          | 2,6   | 80                  | 202                       | 112    | 10     | 1,2  | ТТК-190    |                |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 20           | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                                 | 0,08          | 0     | 0                   | 11                        | 0      | 0      | 0,35 | ТТК-907    |                |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                    |              |                      |       |        |                                      |               |       |                     |                           |        |        |      |            |                |                     |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                             | 200          | 0,3                  | 0     | 6,7    | 27,9                                 | 0             | 1,16  | 0,38                | 6,9                       | 8,5    | 4,6    | 0,77 | 54-3гн     | РПН 2022       |                     |  |
| ВАФЛИ                                               | 20           | 0,55                 | 0,65  | 15     | 68,05                                | 0,06          | 0     | 1,6                 | 3,2                       | 7,2    | 2      | 0,3  | ТТК-640    |                |                     |  |
| Итого за Завтрак                                    | 440          | 10,95                | 10,34 | 60,1   | 377,35                               | 0,18          | 3,76  | 81,98               | 223,1                     | 127,7  | 16,6   | 2,62 |            |                |                     |  |

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

День: 3

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |                  | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |         | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|------------------|---------------------------|-------|------|------|---------|-------------|------------------|--|
|                                                |              | Б                    | Ж     | У    |                                | В1            | С    | А (рет. экв/сут) | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |         |             |                  |  |
|                                                |              |                      |       |      |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |         |             |                  |  |
| Завтрак                                        |              |                      |       |      |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |         |             |                  |  |
| КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"               | 200          | 9                    | 9,1   | 30,5 | 239,9                          | 0,04          | 2,6  | 80               | 202                       | 112   | 10   | 1,2  | ТТК-190 |             |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,1                  | 0,59  | 7,9  | 41,5                           | 0,08          | 0    | 0                | 11                        | 0     | 0    | 0,35 | ТТК-907 |             |                  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                        | 200          | 0,3                  | 0     | 6,7  | 27,9                           | 0             | 1,16 | 0,38             | 6,9                       | 8,5   | 4,6  | 0,77 | 54-3гн  | РПН 2022    |                  |  |
| БАФЛИ                                          | 20           | 0,55                 | 0,65  | 15   | 68,05                          | 0,06          | 0    | 1,6              | 3,2                       | 7,2   | 2    | 0,3  | ТТК-640 |             |                  |  |
| Итого за Завтрак                               | 440          | 10,95                | 10,34 | 60,1 | 377,35                         | 0,18          | 3,76 | 81,98            | 223,1                     | 127,7 | 16,6 | 2,62 |         |             |                  |  |

| Завтрак II                                                |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |      |            |      |  |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------------|------|--|
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                          | 180    | 5,22  | 4,5   | 7,2    | 90      | 0,07 | 1,26  | 36     | 216    | 162    | 25,2   | 0,18 | 268        | 2022 |  |
| Итого за Завтрак II                                       | 180    | 5,22  | 4,5   | 7,2    | 90      | 0,07 | 1,26  | 36     | 216    | 162    | 25,2   | 0,18 |            |      |  |
| Обед                                                      |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |      |            |      |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ            | 60     | 0,9   | 4     | 2,8    | 54      | 0,04 | 2,3   | 0      | 14,3   | 0      | 14,31  | 0,33 | 20         | 2021 |  |
| СУП РЫБНЫЙ                                                | 180    | 4,46  | 4,56  | 14,52  | 116,98  | 0    | 9     | 105,6  | 97,2   | 73,2   | 0,36   | 1,56 | ТТК-106    |      |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ | 220    | 13,02 | 18,8  | 32,14  | 349,84  | 0,16 | 4,31  | 16,2   | 12     | 130    | 56     | 1,09 | ТТК-54-26м |      |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 20     | 1,37  | 0,17  | 9,03   | 43,1    | 0,05 | 0     | 0      | 3,6    | 7,4    | 3,8    | 0,1  | ТТК-904    |      |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ               | 25     | 1,37  | 0,74  | 9,88   | 51,88   | 0,09 | 0     | 0      | 13,75  | 0      | 0      | 0,44 | ТТК-907    |      |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА                               | 200    | 0,2   | 0,2   | 8,6    | 37      | 0,01 | 8,86  | 25,6   | 9,66   | 2,4    | 3,72   | 0,47 | ТТК-395    |      |  |
| Итого за Обед                                             | 705    | 21,32 | 28,47 | 76,97  | 662,8   | 0,35 | 24,47 | 147,4  | 150,51 | 213    | 78,19  | 3,99 |            |      |  |
| Уплотненный полдник                                       |        |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |      |            |      |  |
| ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ                               | 160/25 | 7,47  | 8,32  | 36,72  | 251,61  | 0,1  | 2,56  | 25     | 159,75 | 11,67  | 16,29  | 0,15 | ТТК-245    |      |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 25/10  | 3,7   | 3,67  | 9,88   | 87,71   | 0,1  | 0,07  | 26     | 101,75 | 50     | 3,67   | 0,54 | ТТК-907    |      |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                                  | 180    | 0,9   | 0,18  | 18,54  | 79,38   | 0,02 | 3,6   | 0      | 12,6   | 12,6   | 7,2    | 0,36 | ТТК-44,01  |      |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                              | 100    | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10    | 0      | 8      | 28     | 42     | 0,6  | 338        | 2017 |  |
| Итого за Уплотненный полдник                              | 500    | 13,57 | 12,67 | 86,14  | 514,7   | 0,26 | 16,23 | 51     | 282,1  | 102,27 | 68,16  | 1,65 |            |      |  |
| Итого за день                                             |        | 51,06 | 55,98 | 230,41 | 1634,85 | 0,86 | 45,72 | 316,38 | 871,71 | 604,97 | 188,15 | 8,44 |            |      |  |

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

День: 4

Возраст: 3-7 лет

| Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)    |              |                      |       |       |                                |               |       |                |                           |        |       |      |            |             | День: 4          |  | Возраст: 3-7 лет |  |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|----------------|---------------------------|--------|-------|------|------------|-------------|------------------|--|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |                | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |            | № рецептуры | Сборник рецептур |  |                  |  |
|                                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А (рет. экв/г) | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |            |             |                  |  |                  |  |
| Завтрак                                            |              |                      |       |       |                                |               |       |                |                           |        |       |      |            |             |                  |  |                  |  |
| КАША "ДРУЖБА"                                      | 180          | 4,5                  | 5,22  | 21,69 | 152,01                         | 0,06          | 0,48  | 24,48          | 104,4                     | 111,6  | 24,3  | 0,48 | 54-16к     | РПН 2022    |                  |  |                  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 20/10        | 3,43                 | 3,52  | 7,9   | 77,33                          | 0,08          | 0,07  | 26             | 99                        | 50     | 3,67  | 0,45 | ТТК-907    |             |                  |  |                  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          | 3,8                  | 2,9   | 11,3  | 86                             | 0,03          | 0,52  | 13,3           | 111                       | 107    | 31    | 1,07 | 54-23н     | РПН 2022    |                  |  |                  |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                      | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                             | 0,03          | 10    | 30             | 16                        | 11     | 9     | 2,2  | 338        | 2017        |                  |  |                  |  |
| Итого за Завтрак                                   | 510          | 12,13                | 12,04 | 50,69 | 362,34                         | 0,2           | 11,07 | 93,78          | 330,4                     | 279,6  | 67,97 | 4,2  |            |             |                  |  |                  |  |
| Завтрак II                                         |              |                      |       |       |                                |               |       |                |                           |        |       |      |            |             |                  |  |                  |  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ            | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05 | 90,34                          | 0,03          | 3,2   | 0              | 218                       | 112    | 6,67  | 0,2  | 2          | ТК УСН 2004 |                  |  |                  |  |
| Итого за Завтрак II                                | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05 | 90,34                          | 0,03          | 3,2   | 0              | 218                       | 112    | 6,67  | 0,2  |            |             |                  |  |                  |  |
| Обед                                               |              |                      |       |       |                                |               |       |                |                           |        |       |      |            |             |                  |  |                  |  |
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60           | 0,6                  | 3,12  | 2,7   | 41,28                          | 0             | 10,2  | 36             | 26,4                      | 23,4   | 1,2   | 0,78 | ТТК-23,01  |             |                  |  |                  |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ               | 180/15       | 3,59                 | 3,48  | 17,72 | 89,93                          | 0,08          | 2,7   | 162            | 89,67                     | 32,97  | 8,7   | 0,47 | ТТК-110    |             |                  |  |                  |  |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ                                    | 70           | 6,61                 | 6,07  | 4,84  | 100,4                          | 0             | 0     | 43,56          | 3,64                      | 18,34  | 12,44 | 0,23 | ТТК-316    |             |                  |  |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"          | 150          | 3,6                  | 4,6   | 10,4  | 97,4                           | 0,03          | 0     | 30             | 23,5                      | 78     | 26    | 0,6  | ТТК-323,03 |             |                  |  |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07 | 86,2                           | 0,1           | 0     | 0              | 7,2                       | 14,8   | 7,6   | 0,2  | ТТК-904    |             |                  |  |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8  | 83                             | 0,15          | 0     | 0              | 22                        | 0      | 0     | 0,7  | ТТК-907    |             |                  |  |                  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                           | 200          | 0,22                 | 0,22  | 16,89 | 70,44                          | 0,01          | 2,22  | 0              | 7,78                      | 4,44   | 4,44  | 1,11 | ТТК-394    |             |                  |  |                  |  |
| Итого за Обед                                      | 755          | 19,54                | 19    | 86,42 | 568,65                         | 0,37          | 15,12 | 271,56         | 180,19                    | 171,95 | 60,38 | 4,09 |            |             |                  |  |                  |  |

| Уплотненный подник                   |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |            |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|
| ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ                     | 50  | 0,42  | 0,08  | 1,25   | 7,08    | 0,02 | 5     | 5      | 11,67  | 20,83  | 7      | 0,3   | 54-23      |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 80  | 10    | 9,2   | 5,2    | 143,6   | 0,1  | 0,04  | 480    | 110,72 | 168,24 | 11,84  | 4,16  | ТТК-320,01 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ          | 150 | 1,99  | 8,88  | 15,36  | 149,33  | 0,01 | 0     | 80,25  | 21     | 16     | 4      | 0     | ТТК-332    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ     | 40  | 2,73  | 0,33  | 18,07  | 86,2    | 0,1  | 0     | 0      | 7,2    | 14,8   | 7,6    | 0,2   | ТТК-904    |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                     |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |            |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 40  | 2,19  | 1,18  | 15,8   | 83      | 0,15 | 0     | 0      | 22     | 0      | 0      | 0,7   | ТТК-907    |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                     |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |            |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1   | 0     | 27,3   | 109,6   | 0,01 | 6,6   |        | 8,6    | 12,7   | 3,6    | 0,5   | ТТК-412,08 |
| Итого за Уплотненный подник          | 560 | 17,43 | 19,67 | 82,98  | 578,81  | 0,39 | 11,64 | 566,25 | 181,19 | 232,57 | 34,04  | 5,86  |            |
| Итого за День                        |     | 52,04 | 55,71 | 233,14 | 1600,14 | 0,99 | 41,03 | 930,59 | 909,78 | 796,12 | 169,06 | 14,35 |            |

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

День: 5

Возраст: 3-7 лет

| Прием пищи, наименование Блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |                  |        |         |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |          |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------------------|--------|---------|--------|--------|--------------------------------|---------------|----------|--|---------------------------|--|--|--|--|-------------|------------------|
|                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | В1      | С    | А (рет. экв/сут) | Са     | Р       | Mg     | Fe     |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
|                                                       |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Завтрак                                               |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                  | 200          | 5,5                  | 4,54  | 17,86  | 134,22  | 0,06 | 0,73             | 23,8   | 151,6   | 122,4  | 19,4   | 0,36                           | 54-19к        | РПН 2022 |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83      | 0,15 | 0                | 0      | 22      | 0      | 0      | 0,7                            | ТТК-907       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                      |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200          | 0,3                  | 0,09  | 15,8   | 65,21   |      | 0,04             | 0,3    | 5       | 8      | 4      | 0,73                           | ТТК-430       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                               | 20           | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04   | 0,02 | 0                | 2      | 5,8     | 18     | 4      | 0,42                           | ТТК-639       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Итого за Завтрак                                      | 460          | 9,49                 | 7,77  | 58,81  | 343,47  | 0,23 | 0,77             | 26,1   | 184,4   | 148,4  | 27,4   | 2,21                           |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Завтрак II                                            |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                                    | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8    | 0,04 | 0,54             | 36     | 223,2   | 165,6  | 25,2   | 0,18                           | 268           | 2022     |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Итого за Завтрак II                                   | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 91,8    | 0,04 | 0,54             | 36     | 223,2   | 165,6  | 25,2   | 0,18                           |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Обед                                                  |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| САЛАТ "СВЕКЛЮЧОК"                                     | 60           | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74   | 0,03 | 4,12             | 0      | 17      | 24,97  | 11,04  | 0,78                           | ТТК-53,01     |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 180/10       | 4,3                  | 6,72  | 4,81   | 97,01   | 0,03 | 9,71             | 99,3   | 35,41   | 54,78  | 15,13  | 0,82                           | ТТК-54-1с     |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ                          | 70           | 4,5                  | 9,66  | 5,67   | 127,63  | 0,06 | 17,85            | 36,35  | 73,5    | 69,3   | 0,84   | 1,75                           | ТТК-283       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                          | 150          | 2,45                 | 5,86  | 21,7   | 149,37  | 0,13 | 14,32            | 469,09 | 126,27  | 115,36 | 33,6   | 2,18                           | ТТК-426,02    |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2    | 0,1  | 0                | 0      | 7,2     | 14,8   | 7,6    | 0,2                            | ТТК-904       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                      |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88   | 0,09 | 0                | 0      | 13,75   | 0      | 0      | 0,44                           | ТТК-907       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                      |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                       | 200          | 0,5                  | 0,1   | 15     | 62,9    | 0,03 | 0                | 0      | 16      | 26     | 2      | 0,6                            | ТТК-401       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Итого за Обед                                         | 735          | 16,83                | 25,88 | 88,69  | 618,73  | 0,47 | 46               | 603,74 | 289,13  | 305,21 | 70,21  | 6,77                           |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Уплотненный полдник                                   |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ               | 150/20       | 16,16                | 14,3  | 43,5   | 367,34  | 0,07 | 0,49             | 57,1   | 336,4   | 291    | 34,8   | 0,87                           | ТТК-54-1т     |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 30           | 1,64                 | 0,89  | 11,85  | 62,25   | 0,11 | 0                | 0      | 16,5    | 0      | 0      | 0,53                           | ТТК-907       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                      |              |                      |       |        |         |      |                  |        |         |        |        |                                |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                | 200          | 1                    | 0,2   | 20,6   | 88,2    | 0,02 | 6                | 0      | 14      | 14     | 8      | 0,4                            | ТТК-443,02    |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| МАНДАРИН                                              | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38      | 0,1  | 15               |        | 35      | 17     | 11     | 0                              | ТТК-688       |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник                          | 500          | 19,6                 | 15,59 | 83,45  | 555,79  | 0,3  | 21,49            | 57,1   | 401,9   | 322    | 53,8   | 1,8                            |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |
| Итого за день                                         |              | 51,14                | 53,74 | 238,51 | 1609,79 | 1,04 | 68,8             | 722,94 | 1098,63 | 941,21 | 176,61 | 10,96                          |               |          |  |                           |  |  |  |  |             |                  |

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

День: 6

Возраст: 3-7 лет

| Применение пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |                  | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |            | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------------------|---------------------------|--------|--------|------|------------|-------------|------------------|
|                                                    |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А (рет. экв/сут) | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |            |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" | 180          | 7,18                 | 9,56  | 32,85  | 246,6                          | 0,2           | 1,12  | 49,14            | 128,02                    | 203,09 | 61,43  | 1,48 | 117        | 2022        |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                          | 0,09          | 0     | 0                | 13,75                     | 0      | 0      | 0,44 | ТТК-907    |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                            | 200          | 0,3                  | 0     | 6,7    | 27,9                           | 0             | 1,16  | 0,38             | 6,9                       | 8,5    | 4,6    | 0,77 | 54-3гн     | РПН 2022    |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                      | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03          | 10    | 30               | 16                        | 11     | 9      | 2,2  | 338        | 2017        |                  |
| Итого за Завтрак                                   | 505          | 9,25                 | 10,7  | 59,23  | 373,38                         | 0,32          | 12,28 | 79,52            | 164,67                    | 222,59 | 75,03  | 4,89 |            |             |                  |
| Завтрак II                                         |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                   | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                             | 0,07          | 1,26  | 36               | 216                       | 162    | 25,2   | 0,18 | 268        | 2022        |                  |
| Итого за Завтрак II                                | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,2    | 90                             | 0,07          | 1,26  | 36               | 216                       | 162    | 25,2   | 0,18 |            |             |                  |
| Обед                                               |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ          | 50           | 1,51                 | 3,18  | 11,86  | 82                             | 0,04          | 1,39  | 0                | 9,68                      | 19,6   | 12,65  | 0,6  | 28         | 2022        |                  |
| СУП РЫБНЫЙ                                         | 180          | 4,46                 | 4,56  | 14,52  | 116,98                         | 0             | 9     | 105,6            | 97,2                      | 73,2   | 0,36   | 1,56 | ТТК-106    |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ      | 200          | 11,2                 | 13,24 | 31,84  | 291,38                         | 0,07          | 15,42 | 55,78            | 76,4                      | 94,2   | 2,84   | 1,82 | ТТК-306    |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                           | 0,05          | 0     | 0                | 3,6                       | 7,4    | 3,8    | 0,1  | ТТК-904    |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 20           | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                           | 0,08          | 0     | 0                | 11                        | 0      | 0      | 0,35 | ТТК-907    |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                           | 200          | 0,22                 | 0,22  | 16,89  | 70,44                          | 0,01          | 2,22  | 0                | 7,78                      | 4,44   | 4,44   | 1,11 | ТТК-394    |             |                  |
| Итого за Обед                                      | 670          | 19,86                | 21,96 | 92,04  | 645,4                          | 0,25          | 28,03 | 161,38           | 205,66                    | 198,84 | 24,09  | 5,54 |            |             |                  |
| Уплотненный полдник                                |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ    | 60           | 0,29                 | 0,82  | 3,06   | 20,81                          | 0,03          | 2,88  | 18               | 18                        | 14,4   | 10,8   | 0,3  | ТТК-22,08  |             |                  |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                    | 80           | 10                   | 9,2   | 5,2    | 143,6                          | 0,1           | 0,04  | 480              | 110,72                    | 168,24 | 11,84  | 4,16 | ТТК-320,01 |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                                  | 150          | 3,2                  | 5,2   | 19,8   | 139,4                          | 0,12          | 10,2  | 23,8             | 39                        | 84     | 28     | 1,03 | 54-11г     | РПН 2022    |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17  | 9,03   | 43,1                           | 0,05          | 0     | 0                | 3,6                       | 7,4    | 3,8    | 0,1  | ТТК-904    |             |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 20           | 1,1                  | 0,59  | 7,9    | 41,5                           | 0,08          | 0     | 0                | 11                        | 0      | 0      | 0,35 | ТТК-907    |             |                  |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ                                | 180          | 0,13                 | 0,05  | 18     | 72,95                          | 0,01          | 3,06  | 9                | 12,53                     | 0      | 5,58   | 0,15 | ТТК-437    |             |                  |
| ВАФЛИ                                              | 20           | 0,55                 | 0,65  | 15     | 68,05                          | 0,06          | 0     | 1,6              | 3,2                       | 7,2    | 2      | 0,3  | ТТК-640    |             |                  |
| Итого за Уплотненный полдник                       | 530          | 16,64                | 16,68 | 77,99  | 529,41                         | 0,45          | 16,18 | 532,4            | 198,05                    | 281,24 | 62,02  | 6,39 |            |             |                  |
| Итого за день                                      |              | 50,97                | 53,84 | 226,46 | 1638,19                        | 1,09          | 57,75 | 809,3            | 784,38                    | 864,67 | 186,34 | 17   |            |             |                  |
| Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)    |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| День: 7                                            |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| Возраст: 3-7 лет                                   |              |                      |       |        |                                |               |       |                  |                           |        |        |      |            |             |                  |
| Применение 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                       | 160          | 4,24                 | 4,32  | 22,96  | 147,6                          | 0,04          | 0,49  | 21,12            | 119,2                     | 107,2  | 22,4   | 0,34 | 54-25,1к   | РПН 2022    |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                  | 20/10        | 3,43                 | 3,52  | 7,9    | 77,33                          | 0,08          | 0,07  | 26               | 99                        | 50     | 3,67   | 0,45 | ТТК-907    |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200          | 3,8                  | 2,9   | 11,3   | 86                             | 0,03          | 0,52  | 13,3             | 111                       | 107    | 31     | 1,07 | 54-23гн    | РПН 2022    |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                            | 20           | 1,5                  | 1,96  | 9,35   | 61,04                          | 0,02          | 0     | 2                | 5,8                       | 18     | 4      | 0,42 | ТТК-639    |             |                  |
| Итого за Завтрак                                   | 410          | 12,97                | 12,7  | 51,51  | 371,97                         | 0,17          | 1,08  | 62,42            | 335                       | 282,2  | 61,07  | 2,28 |            |             |                  |

| Завтрак II                                               |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             | РЕСПУБЛИКА ТЮМЕНЬ |  |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-------------|-------------------|--|
|                                                          |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             | ТКУСН 2004        |  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ                  | 200    | 2,94  | 5     | 13,05  | 90,34   | 0,03 | 3,2   | 0      | 218    | 112     | 6,67   | 0,2   | 2           |                   |  |
| Итого за Завтрак II                                      | 200    | 2,94  | 5     | 13,05  | 90,34   | 0,03 | 3,2   | 0      | 218    | 112     | 6,67   | 0,2   |             |                   |  |
| Обед                                                     |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ | 50     | 0,58  | 0,08  | 1,92   | 10,67   | 0,03 | 12,5  | 66,5   | 7      | 13,33   | 10     | 0,45  | 54,3з       | РПН 2022          |  |
|                                                          | 180/10 | 5,85  | 3,4   | 21     | 138,34  | 0,15 | 1,4   | 87,48  | 27,92  | 86,06   | 31,3   | 1,65  | ТТК-119     |                   |  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                           | 70     | 8,04  | 9,24  | 11,98  | 163,21  | 0,06 | 0,04  | 31,92  | 28,55  | 113,88  | 12,77  | 0,31  | ТТК-161     |                   |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                             | 150    | 2,45  | 5,86  | 21,7   | 149,37  | 0,13 | 14,32 | 469,09 | 126,27 | 115,36  | 33,6   | 2,18  | ТТК-426,02  |                   |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 20     | 1,37  | 0,17  | 9,03   | 43,1    | 0,05 | 0     | 0      | 3,6    | 7,4     | 3,8    | 0,1   | ТТК-904     |                   |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                         |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25     | 1,37  | 0,74  | 9,88   | 51,88   | 0,09 | 0     | 0      | 13,75  | 0       | 0      | 0,44  | ТТК-907     |                   |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                         |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                                   | 180    | 0,9   | 0,18  | 18,54  | 79,38   | 0,02 | 5,4   | 0      | 12,6   | 12,6    | 7,2    | 0,36  | ТТК-443,02  |                   |  |
| Итого за Обед                                            | 685    | 20,56 | 19,67 | 94,05  | 635,95  | 0,53 | 33,66 | 654,99 | 219,69 | 348,63  | 98,67  | 5,49  |             |                   |  |
| Уплотненный полдник                                      |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"                                        | 60     | 0,98  | 2,47  | 13,56  | 43,74   | 0,03 | 4,12  | 0      | 17     | 24,97   | 11,04  | 0,78  | ТТК-53,01   |                   |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ                                         | 70     | 5,76  | 6,44  | 5,11   | 101,44  | 0    | 0     | 21     | 57,4   | 190,98  | 40,6   | 1,84  | ТТК-277,2   |                   |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ                              | 150    | 1,99  | 8,88  | 15,36  | 149,33  | 0,01 | 0     | 80,25  | 21     | 16      | 4      | 0     | ТТК-332     |                   |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 40     | 2,73  | 0,33  | 18,07  | 86,2    | 0,1  | 0     | 0      | 7,2    | 14,8    | 7,6    | 0,2   | ТТК-904     |                   |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                         |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 20     | 1,1   | 0,59  | 7,9    | 41,5    | 0,08 | 0     | 0      | 11     | 0       | 0      | 0,35  | ТТК-907     |                   |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                         |        |       |       |        |         |      |       |        |        |         |        |       |             |                   |  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                     | 200    | 1     | 0,1   | 15,7   | 66,9    | 0,01 | 0,32  | 70     | 28     | 25      | 18     | 0,58  | ТТК-54-13хн |                   |  |
| АПЕЛЬСИН                                                 | 100    | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 37,8    |      | 15    |        | 34     | 23      | 13     | 0     | ТТК-688     |                   |  |
| Итого за Уплотненный полдник                             | 640    | 14,46 | 19,01 | 83,8   | 526,91  | 0,23 | 19,44 | 171,25 | 175,6  | 294,75  | 94,24  | 3,75  |             |                   |  |
| Итого за день                                            |        | 50,93 | 56,38 | 242,41 | 1625,17 | 0,96 | 57,38 | 888,66 | 948,29 | 1037,58 | 260,65 | 11,72 |             |                   |  |

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

День: 8

Возраст: 3-7 лет

| Дополнение к таблице 1                       |              |                      |      |       |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |             |                  |
|----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|------------------|---------------------------|-------|------|------|-------------|------------------|
| Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |                  | Минеральные вещества (мг) |       |      |      | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                              |              | Б                    | Ж    | У     |                                | В1            | С    | А (ретинол экв.) | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |             |                  |
|                                              |              |                      |      |       |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                      |      |       |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 180          | 6,52                 | 7,39 | 31,72 | 216                            | 0,12          | 0,46 | 0                | 117                       | 0     | 31,7 | 1,61 | 208         | 2021             |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМИ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,1                  | 0,59 | 7,9   | 41,5                           | 0,08          | 0    | 0                | 11                        | 0     | 0    | 0,35 | ТТК-907     |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                      | 200          | 1,6                  | 1,1  | 8,7   | 50,9                           | 0,01          | 0,3  | 6,9              | 57                        | 46    | 9,9  | 0,77 | 54-4гн      | РПН 2022         |
| БАФЛИ                                        | 20           | 0,55                 | 0,65 | 15    | 68,05                          | 0,06          | 0    | 1,6              | 3,2                       | 7,2   | 2    | 0,3  | ТТК-640     |                  |
| Итого за Завтрак                             | 420          | 9,77                 | 9,73 | 63,32 | 376,45                         | 0,27          | 0,76 | 8,5              | 188,2                     | 53,2  | 43,6 | 3,03 |             |                  |
| Завтрак II                                   |              |                      |      |       |                                |               |      |                  |                           |       |      |      |             |                  |
| РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%                           | 180          | 5,22                 | 4,5  | 7,56  | 91,8                           | 0,04          | 0,54 | 36               | 223,2                     | 165,6 | 25,2 | 0,18 | 268         | 2022             |
| Итого за Завтрак II                          | 180          | 5,22                 | 4,5  | 7,56  | 91,8                           | 0,04          | 0,54 | 36               | 223,2                     | 165,6 | 25,2 | 0,18 |             |                  |

|                                  |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       |            | Обед     | ТТК-11,02 |  |
|----------------------------------|--------|-------|-------|-------|---------|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|----------|-----------|--|
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ        | 60     | 0,9   | 3     | 4,6   | 52      | 0,02 | 2,1,75 | 0      | 51,05  | 0      | 2,46   | 0,59  | ТТК-11,02  |          |           |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ   | 180/10 | 3,29  | 2,66  | 16,39 | 102,68  | 0,09 | 7,99   | 99,94  | 18,22  | 60,74  | 18,92  | 0,98  | 54-7с      | РПН 2022 |           |  |
| ИЗДЕЛИЯМИ И ОВАРНОЙ КУРОЙ        |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       | ТТК-258,08 |          |           |  |
| РАУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ        | 220    | 12,65 | 17,08 | 26,81 | 311,55  | 0,15 | 7,33   | 14,3   | 30,8   | 278,67 | 52,8   | 4,4   | ТТК-904    |          |           |  |
| 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-907    |          |           |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       | ТТК-401    |          |           |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25     | 1,37  | 0,74  | 9,88  | 51,88   | 0,09 | 0      | 0      | 13,75  | 0      | 0      | 0,44  | ТТК-907    |          |           |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       | ТТК-401    |          |           |  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                  | 200    | 0,5   | 0,1   | 15    | 62,9    | 0,03 | 0      | 0      | 16     | 26     | 2      | 0,6   | ТТК-401    |          |           |  |
| Итого за Обед                    | 715    | 20,08 | 23,75 | 81,71 | 624,11  | 0,43 | 37,07  | 114,14 | 133,42 | 372,81 | 79,98  | 7,11  |            |          |           |  |
| Уплотненный полдник              |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       |            |          |           |  |
| СЫРНИКИ С ВАРЕНЕМ                | 160/20 | 7,2   | 10,1  | 43,53 | 233,82  | 0,07 | 1,33   | 22,3   | 159,95 | 21,49  | 8,63   | 0,31  | ТТК-212    |          |           |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25     | 1,37  | 0,74  | 9,88  | 51,88   | 0,09 | 0      | 0      | 13,75  | 0      | 0      | 0,44  | ТТК-907    |          |           |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 |        |       |       |       |         |      |        |        |        |        |        |       | ТТК-907    |          |           |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 200    | 5,8   | 5     | 9,6   | 107     | 0,08 | 2,6    | 40     | 240    | 180    | 28     | 0,2   | 385        | 2017     |           |  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                     | 100    | 1,5   | 0,5   | 21    | 96      | 0,04 | 10     | 0      | 8      | 28     | 42     | 0,6   | 338        | 2017     |           |  |
| Итого за Уплотненный полдник     | 505    | 15,87 | 16,34 | 84,01 | 548,7   | 0,28 | 13,93  | 62,3   | 421,7  | 229,49 | 78,63  | 1,55  |            |          |           |  |
| Итого за День                    |        | 50,94 | 54,32 | 236,6 | 1641,06 | 1,02 | 52,3   | 220,94 | 966,52 | 821,1  | 227,41 | 11,87 |            |          |           |  |

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

День: 9

Возраст: 3-7 лет

| Примем пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |                  | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |            | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------------------|---------------------------|-------|-------|------|------------|-------------|------------------|--|
|                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А (пер. экв/сут) | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |            |             |                  |  |
| Завтрак                                         |              |                      |       |       |                                |               |       |                  |                           |       |       |      |            |             |                  |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                  | 200          | 7,1                  | 5,8   | 26,6  | 187,3                          | 0,15          | 0,5   | 23,9             | 112                       | 175   | 78    | 2,35 | 54-20к     | РПН 2022    |                  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 25/10        | 3,7                  | 3,67  | 9,88  | 87,71                          | 0,1           | 0,07  | 26               | 101,75                    | 50    | 3,67  | 0,54 | ТТК-907    |             |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180          | 0,27                 | 0,08  | 14,22 | 58,69                          | 0,04          | 0,04  | 0,27             | 4,5                       | 7,2   | 3,6   | 0,66 | ТТК-430    |             |                  |  |
| МАНДАРИН                                        | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 38                             | 0,1           | 15    | 35               | 35                        | 17    | 11    | 0    | ТТК-688    |             |                  |  |
| Итого за Завтрак                                | 515          | 11,87                | 9,75  | 58,2  | 371,7                          | 0,35          | 15,61 | 50,17            | 253,25                    | 249,2 | 96,27 | 3,55 |            |             |                  |  |
| Завтрак II                                      |              |                      |       |       |                                |               |       |                  |                           |       |       |      |            |             |                  |  |
| КЕФИР М.Д.Ж.2,5%                                | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,2   | 90                             | 0,07          | 1,26  | 36               | 216                       | 162   | 25,2  | 0,18 | 268        | 2022        |                  |  |
| Итого за Завтрак II                             | 180          | 5,22                 | 4,5   | 7,2   | 90                             | 0,07          | 1,26  | 36               | 216                       | 162   | 25,2  | 0,18 |            |             |                  |  |
| Обед                                            |              |                      |       |       |                                |               |       |                  |                           |       |       |      |            |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ  | 60           | 0,9                  | 4     | 2,8   | 54                             | 0,04          | 2,3   | 0                | 14,3                      | 0     | 14,31 | 0,33 | 20         | 2021        |                  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 180/10       | 4,28                 | 6,18  | 9,28  | 112,06                         | 0,04          | 5,75  | 4,8              | 31,06                     | 26,88 | 19,74 | 1,16 | 58         | 2021        |                  |  |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ         | 70           | 4,43                 | 6,01  | 6,42  | 112,75                         | 0,04          | 0,08  | 22               | 43                        | 91,2  | 0,35  | 0,85 | ТТК-325,09 |             |                  |  |
| РИС ОВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                           | 130          | 3                    | 4,3   | 16,11 | 115,11                         | 0             | 0,78  | 0                | 11,31                     | 72,02 | 25,35 | 0,57 | ТТК-334    |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07 | 86,2                           | 0,1           | 0     | 0                | 7,2                       | 14,8  | 7,6   | 0,2  | ТТК-904    |             |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |       |                                |               |       |                  |                           |       |       |      |            |             |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88  | 51,88                          | 0,09          | 0     | 0                | 13,75                     | 0     | 0     | 0,44 | ТТК-907    |             |                  |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |       |                                |               |       |                  |                           |       |       |      |            |             |                  |  |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ                              | 200          | 0,1                  | 0     | 26,8  | 107,6                          | 0             | 6     | 0                | 14                        | 12    | 1     | 0,2  | ТТК-439,01 |             |                  |  |
| Итого за Обед                                   | 715          | 16,81                | 21,56 | 89,36 | 639,6                          | 0,31          | 14,91 | 26,8             | 134,62                    | 216,9 | 68,35 | 3,75 |            |             |                  |  |

| Уплотненный подник               |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |                    |
|----------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------------|
| САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С   | 60  | 0,6   | 3,12  | 2,7    | 41,28   | 0    | 10,2  | 36     | 26,4   | 23,4   | 1,2    | 0,78  | ТТК-23.01          |
| МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ              |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |                    |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ           | 80  | 8,53  | 8,93  | 20,8   | 197,73  | 0,02 | 1     | 140    | 35     | 180,67 | 0,5    | 1,2   | ТТК-277            |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                | 150 | 3,2   | 5,2   | 19,8   | 139,4   | 0,12 | 10,2  | 23,8   | 39     | 84     | 28     | 1,03  | 54-11r<br>РПН 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40  | 2,73  | 0,33  | 18,07  | 86,2    | 0,1  | 0     | 0      | 7,2    | 14,8   | 7,6    | 0,2   | ТТК-904            |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 |     |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |       |                    |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ         | 180 | 0,9   | 0,18  | 18,54  | 79,38   | 0,02 | 3,6   | 0      | 12,6   | 12,6   | 7,2    | 0,36  | ТТК-444,01         |
| Итого за Уплотненный подник      | 510 | 15,96 | 17,76 | 79,91  | 543,99  | 0,26 | 25    | 199,8  | 120,2  | 315,47 | 44,5   | 3,57  |                    |
| Итого за День                    |     | 49,86 | 53,57 | 234,67 | 1645,29 | 0,99 | 56,78 | 312,77 | 724,07 | 943,57 | 234,32 | 11,05 |                    |

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

День: 10

Возраст: 3-7 лет

| Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето) |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       | День: 10   |                         | Возраст: 3-7 лет    |  |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|---------------------|---------------------------|--------|--------|-------|------------|-------------------------|---------------------|--|
| Прем пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |                     | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |            | №<br>рецептуры          | Сборник<br>рецептур |  |
|                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А (пер.<br>экв/сут) | Са                        | Р      | Мг     | Fe    |            |                         |                     |  |
| Завтрак                                         |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| КАША "ДРУЖБА"                                   | 180          | 4,5                  | 5,22  | 21,69  | 152,01                                    | 0,06          | 0,48  | 24,48               | 104,4                     | 111,6  | 24,3   | 0,48  | 54-16к     | РПН 2022                |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                        | 0,15          | 0     | 0                   | 22                        | 0      | 0      | 0,7   | ТТК-907    |                         |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       | ТТК-434    |                         |                     |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180          | 3,24                 | 2,93  | 11,34  | 84,65                                     | 0,04          | 0,61  | 15,57               | 151,2                     | 117    | 12,6   | 0,05  | ТТК-434    |                         |                     |  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    | 30                  | 16                        | 11     | 9      | 2,2   | 338        | 2017                    |                     |  |
| Итого за Завтрак                                | 500          | 10,33                | 9,73  | 58,63  | 366,66                                    | 0,28          | 11,09 | 70,05               | 293,6                     | 239,6  | 45,9   | 3,43  |            |                         |                     |  |
| Завтрак II                                      |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ                  | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     | 0,03          | 3,2   | 0                   | 218                       | 112    | 6,67   | 0,2   | 2          | РССГР<br>ТК УСП<br>2024 |                     |  |
| ПИТЬЕВОЙ                                        |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| Итого за Завтрак II                             | 200          | 2,94                 | 5     | 13,05  | 90,34                                     | 0,03          | 3,2   | 0                   | 218                       | 112    | 6,67   | 0,2   |            |                         |                     |  |
| Обед                                            |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"                               | 60           | 0,98                 | 2,47  | 13,56  | 43,74                                     | 0,03          | 4,12  | 0                   | 17                        | 24,97  | 11,04  | 0,78  | ТТК-53,01  |                         |                     |  |
| СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ            | 180/10       | 2,97                 | 3,4   | 13,91  | 71,52                                     | 0,07          | 2,7   | 162                 | 87,86                     | 26,12  | 6,1    | 0,32  | ТТК-110    |                         |                     |  |
| ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ                 | 70/20        | 7,81                 | 8,87  | 10,56  | 153,37                                    | 0,01          | 0,25  | 49,78               | 35,47                     | 51,77  | 5,01   | 0,3   | ТТК-309    |                         |                     |  |
| ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ                                   | 140          | 2,42                 | 4,96  | 14     | 110,35                                    | 0,1           | 7,01  | 168,89              | 22,59                     | 29,02  | 8,39   | 1,01  | ТТК-142    |                         |                     |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      | 0,1           | 0     | 0                   | 7,2                       | 14,8   | 7,6    | 0,2   | ТТК-904    |                         |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40           | 2,19                 | 1,18  | 15,8   | 83                                        | 0,15          | 0     | 0                   | 22                        | 0      | 0      | 0,7   | ТТК-907    |                         |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА                     | 200          | 0,2                  | 0,2   | 8,6    | 37                                        | 0,01          | 8,86  | 25,6                | 9,66                      | 2,4    | 3,72   | 0,47  | ТТК-395    |                         |                     |  |
| Итого за Обед                                   | 760          | 19,3                 | 21,41 | 94,5   | 585,18                                    | 0,47          | 22,94 | 406,27              | 201,78                    | 149,08 | 41,86  | 3,78  |            |                         |                     |  |
| Уплотненный полдник                             |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ         | 210          | 9,43                 | 15,39 | 7,35   | 205,61                                    | 0,09          | 1,6   | 104,37              | 173                       | 29,03  | 4,42   | 1,23  | ТТК-227    |                         |                     |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40           | 2,73                 | 0,33  | 18,07  | 86,2                                      | 0,1           | 0     | 0                   | 7,2                       | 14,8   | 7,6    | 0,2   | ТТК-904    |                         |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,37                 | 0,74  | 9,88   | 51,88                                     | 0,09          | 0     | 0                   | 13,75                     | 0      | 0      | 0,44  | ТТК-907    |                         |                     |  |
| МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                |              |                      |       |        |                                           |               |       |                     |                           |        |        |       |            |                         |                     |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ            | 200          | 0,1                  | 0     | 27,3   | 109,6                                     | 0,01          | 6,6   | 0                   | 8,6                       | 12,7   | 3,6    | 0,5   | ТТК-412,08 |                         |                     |  |
| ПРЯНИКИ                                         | 30           | 1,8                  | 4,3   | 16     | 109,8                                     | 0,02          | 0     | 0                   | 3,3                       | 15     | 2,7    | 0,24  | ТТК-640,01 |                         |                     |  |
| Итого за Уплотненный полдник                    | 505          | 15,43                | 20,76 | 78,6   | 563,09                                    | 0,31          | 8,2   | 104,37              | 205,85                    | 71,53  | 18,32  | 2,61  |            |                         |                     |  |
| Итого за день                                   |              | 48                   | 56,9  | 244,78 | 1605,27                                   | 1,09          | 45,43 | 580,69              | 919,23                    | 572,21 | 112,75 | 10,02 |            |                         |                     |  |

Итого по неделям

| Итого              | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|
|                    | Б                    | Ж     | У     |                                           |
| Среднее. Неделя: 1 | Все                  | 50,68 | 55,17 | 235,94                                    |
| Среднее. Неделя: 2 | Все                  | 50,14 | 55    | 238,98                                    |
|                    |                      |       |       | 1631                                      |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |                     | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------------------|---------------------------|---------|---------|--------|--|
|                                                                          | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А (рет.<br>экв/сут) | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |  |
| Итого за период                                                          | 504,1                | 550,85 | 2374,63 | 16258,78                                  | 10,11         | 538,37 | 5572,43             | 8859,02                   | 8236,92 | 1912,31 | 113,75 |  |
| Среднее значение за период                                               | 50,41                | 55,09  | 237,46  | 1625,88                                   | 1,01          | 53,84  | 557,24              | 885,9                     | 823,69  | 191,23  | 11,38  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12                   | 30     | 58      |                                           |               |        |                     |                           |         |         |        |  |
| Сбалансированность                                                       | 1                    | 1      | 4       |                                           |               |        |                     |                           |         |         |        |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Уплотненный<br>полдник | Обед | Завтрак II | Завтрак |
|---------------|------------------------|------|------------|---------|
| 3-7 лет       | 527                    | 725  | 188        | 471     |

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

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

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