

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Проектант"

Заведующий БРБУ детским садом № 32

01 сентября 2022

Синицына И.В.

01 сентября 2022 г.

Ланенкова С.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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,52	26,7	124	176	33	1,78	54-23к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	57	46	9,9	0,77	54-4гн	РПН 2022	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	445	11,27	9,6	60,03	372,12	0,24	0,82	35,6	200,55	240	46,9	3,41			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5	13,05	90,34	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	2	РСПП ТК УСП 2024	
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 ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,84	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с	РПН 2022	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	220	9,44	11,04	17,89	208,66	0,12	2,2	293,07	54,27	299,2	57,2	0,28	ТТК-311,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
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	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		
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	80	8,43	10,67	6,72	158,93	0,03	0	42,67	148,27	101,33	11,73	1,71	ТТК-293		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	150	2,7	7	18,7	148,6	0,09	13,18	19,3	19,9	18,6	2,53	0,3	ТТК-341		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
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 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 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																
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																
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з		РПН 2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОВЯНОЙ 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-1069,03			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-1гг		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 МОРОКОВЬЮ	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 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 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: Сед 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 (пер. 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	РПСР 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	765	19,54	19	86,42	568,65	0,37	15,12	271,56	180,19	171,95	60,38	4,09				

Уплотненный подлник													
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 подлник	560	17,43	19,67	82,98	578,81	0,39	11,64	566,25	181,19	232,57	34,04	5,36	
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: Сед 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	РТН 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 "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		
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 ПРОРЕ 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 подлник															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СЛУШЕННЫМ	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 подлник	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

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 "ТЕРКУПЕС"	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	106,6	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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 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 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	236,46	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															
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															РДСТП ТКУСП 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 ГРЕНКАМИ	50 180/10	0,58 5,85	0,08 3,4	1,92 21	10,67 138,34	0,03 0,15	12,5 1,4	66,5 87,48	7 27,92	13,33 86,06	10 31,3	0,45 1,65	54-3з ТТК-119	РПН 2022		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	70 150	8,04 2,45	9,24 5,86	11,98 21,7	163,21 149,37	0,06 0,13	0,04 14,32	31,92 469,09	28,55 126,27	113,88 115,36	12,77 33,6	0,31 2,18	ТТК-161 ТТК-426,02			
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			
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" ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60 70	0,98 5,76	2,47 6,44	13,56 5,11	43,74 101,44	0,03 0	4,12 0	0 21	17 57,4	24,97 190,98	11,04 40,6	0,78 1,84	ТТК-53,01 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 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	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
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

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна/лето)																
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 (рет. экв/сут)	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													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	21,75	0	51,05	0	2,46	0,59	ТТК-11,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	180/10	3,29	2,66	16,39	102,68	0,09	7,99	99,94	18,22	60,74	18,92	0,98	54-7с РПН 2022
ИЗДЕЛИЯМИ И ОВАРНОЙ КУРОЙ													
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-258,08
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401
Итого за Обед	715	20,08	23,75	81,71	624,11	0,43	37,07	114,14	133,42	372,81	79,98	7,11	
Уплотненный полдник													
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ	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													
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
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

Рацион: Сад 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)										День: 9		Возраст: 3-7 лет									
Пример 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														54-20к	РПН 2022						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,7	3,67	9,88	87,71	0,1	0,07	26	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907								
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430								
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688								
Итого за Завтрак	515	11,87	9,75	58,2	371,7	0,35	15,61	50,17	253,25	249,2	96,27	3,55									
Завтрак II																					
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18	268	2022							
Итого за Завтрак II	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	36	216	162	25,2	0,18									
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ 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 РАСТИТЕЛЬНОМ													
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	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	54-11г РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01
Итого за Уплотненный 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: Сал 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст: 3-7 лет

Рацион: Сед 3-7 лет 12 часов (сезон весна-лето)															День: 10		Возраст: 3-7 лет	
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 "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	РЕЦП ТК УСП 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					
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	140	2,42	4,96	14	110,35	0,1	7,01	168,89	22,59	29,02	8,39	1,01	ТТК-142					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904					
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907					
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395					
Итого за Обед	760	19,3	21,41	94,5	585,18	0,47	22,94	406,27	201,78	149,08	41,86	3,78						
Уплотненный полдник																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	210	9,43	15,39	7,35	205,61	0,09	1,6	104,37	173	29,03	4,42	1,23	ТТК-227					
ЗАПЕЧЕННОЙ																		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904					
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907					
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6	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)			Энергетическая ценность (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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рети. 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 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)