

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Проектант"

"Ol' Cernicef" 2025.3.

Ланенкова С.Г.

Возраст: 1-3 года

metro)

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)										День: 1		Возраст: 1-3 года									
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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	140	4,76	4,06	22,47	146,81	0,08	0,36	18,69	86,8	123,2	23,1	1,25	54-23к	РПН 2022							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4гн	РПН 2022							
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639								
Итого за Завтрак	360	8,8	7,6	47,55	294,16	0,19	0,63	26,9	154,9	182,6	36,01	2,71									
Завтрак II																					
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РПСРП ТК УСП 2004							
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17									
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,5	2,3	26	0,01	10,88	0	25,53	0	1,23	0,3	ТТК-11,02								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022							
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	180	7,73	9,03	14,64	170,72	0,1	1,8	239,79	44,4	244,8	46,8	0,23	ТТК-311,01								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907								
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																					
НАПИТОК ИЗ ВАРЕВЫЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01								
Итого за Обед	610	14,74	14,22	79,56	507,04	0,38	25,04	324,99	124,28	315,55	68,53	2,36									
Уплотненный полдник																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	30	0,5	2,65	2,6	36,25	0,02	2,41	0	14,53	0	8,68	0,31	ТТК-34,01								
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	60	6,32	8	5,04	119,2	0,02	0	32	111,2	76	8,8	1,28	ТТК-293								
РАТУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	420	12,17	16,72	56,82	428,4	0,25	17,48	46,15	167,52	109,64	30,34	2,62									
Итого за день		38,64	42,79	191,58	1298,54	0,84	45,87	398,04	632	702,99	140,55	7,86									

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

День: 2

Возраст: 1-3 года

Примем 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																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130	3,73	5,49	27,05	172,9	0,04	0,81	35,49	80,44	98,09	22,8	0,36	117	2022		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0	4,88	20,1	0	0,03	0,23	3,38	5,4	2,85	0,55	54-2гн	РПН 2022		
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688			
Итого за Завтрак	395	7,62	8,91	43,58	285,49	0,08	15,16	61,72	209,62	175,34	41,67	1,18				
Завтрак II																
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022		
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14				
Обед																
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	4,65	4,45	1,5	66,45	0,05	0,48	20	26,17	105,17	9,83	0,23	ТТК-1 069,03			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-1гн	РПН 2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437			
Итого за Обед	590	14,98	15,24	67,34	470,72	0,4	18,82	54,25	126,08	213,55	60,93	3,15				
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	180	7,72	13,28	6,69	177,21	0,08	1,54	92,77	143,5	25,93	4,02	1,06	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	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437			
Итого за Уплотненный полдник	440	12,75	14,84	63,06	437,25	0,33	5,23	101,77	176,12	40,73	15,31	2,1				
Итого за день		39,41	42,49	179,86	1264,86	0,84	39,63	245,74	685,42	568,42	137,51	6,57				

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

День: 3

Возраст: 1-3 года

Примен 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																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	130	5,85	5,92	19,83	155,94	0,03	1,69	52	131,3	72,8	6,5	0,78	ТТК-190			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022		
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640			
Итого за Завтрак	350	7,77	7,16	48,76	290,6	0,17	2,73	53,94	151,71	87,65	12,64	2,12				

Завтрак II													
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	2022
Обед													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО ТОМАТНЫМ	160	9,4	14,09	24,2	261,23	0,16	3,62	11,34	8,4	91	39,2	0,93	ТТК-54-26м
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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													
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,36	0,42	ТТК-395
Итого за Обед	570	16,37	21,5	62,84	512,61	0,33	20,62	122,38	122,22	161,56	56,19	3,32	
Уплотненный полдник													
ОПАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/15	6,5	8,3	23,67	195,32	0,09	0,91	4,5	175,22	0	11,48	0,06	ТТК-245
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 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
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
Итого за Уплотненный полдник	455	10,27	9,72	73,09	422,58	0,24	14,51	4,5	209,57	40,6	60,68	1,46	2017
Итого за день		38,47	41,88	190,29	1295,79	0,8	38,84	208,82	651,5	415,81	149,11	7,04	

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

День: 4

Возраст: 1-3 года

Рацион: люди 1-3 года 12 часов (всезон, всестационарно)															
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 "ДРУЖБА"	140	3,5	4,06	16,87	118,23	0,05	0,37	19,04	81,2	86,8	18,9	0,37	54-16к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,04	2,32	9,04	68,8	0,02	0,42	10,64	88,8	85,6	24,8	0,86	54-23н	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	420	9,82	10,01	39,66	290,61	0,14	10,86	85,68	279,5	233,4	56,37	3,7			
Завтрак II															
ИОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕЕСТР ТК УСП 2024	
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/15	3,31	2,94	16,67	84,15	0,08	2,25	135	75,63	30,9	8,55	0,47	ТТК-110		
КОПЛЕТЫ КУРИНЫЕ	50	4,72	4,33	3,46	71,71	0	0	31,11	2,6	13,1	8,89	0,17	ТТК-316		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ТО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
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 СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394		
Итого за Обед	605	14,83	14,27	69,59	444,31	0,31	11,05	212,11	145,66	128,2	45,11	3,4			

Уплотненный полдник													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	1,59	7,1	12,29	119,46	0,01	0	64,2	16,8	12,8	3,2	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													
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94	428,2	7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08
Итого за Уплотненный полдник	440	12,24	14,4	59,83	417,67	0,2	9,97	124,11	181,88	28,52	4,01		
Итого за день		39,82	42,93	176,73	1221,53	0,67	34,6	725,99	734,57	638,68	135,67	11,28	

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

День: 5

Возраст: 1-3 года

Примем пищу, 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	150	4,13	3,41	13,4	100,67	0,05	0,55	17,85	113,7	91,8	14,55	0,27	54-19к	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ 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 САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	375	7,27	6,19	46,85	272,28	0,16	0,59	20,12	137,75	117	22,15	1,79			
Завтрак II															
РЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,88	71,4	0,03	0,42	28	173,6	128,8	19,6	0,14			
Обед															
ВИНЕГРЕТ	30	0,42	2,76	5,19	47,29	0,01	1,39	0	9,37	12,98	5,86	0,25	ТТК-51		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	2,63	4,83	3,99	70,13	0,02	8,08	81,15	28,93	36,69	11,53	0,55	ТТК-54-1с		
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	4,45	6,58	7,86	108,46	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-321		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРОЖЕНО	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	34,4	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
Итого за Обед	575	12,22	19,32	63,38	476,63	0,34	35,27	455,45	222,9	224,47	48,35	4,89			
Уплотненный полдник															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/10	14,44	12,19	35,55	309,67	0,06	0,36	48,99	278,2	261,9	30,2	0,78	ТТК-54-1т		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	11	0	ТТК-688		
Итого за Уплотненный полдник	425	16,14	12,57	61,59	427,05	0,18	20,76	48,99	325,8	291,5	48,4	1,14			
Итого за день		39,69	41,58	177,7	1247,36	0,71	57,04	552,56	860,05	761,77	138,5	7,96			

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

День: 6

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)															День: 0		Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЕС"	130	5,19	6,9	23,73	178,1	0,14	0,81	35,49	92,46	146,68	44,37	1,07	117	2022				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	160	0,24	0	5,36	22,32	0	0,93	0,3	5,52	6,8	3,68	0,62	54-3гн	РПН 2022				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017				
Итого за Завтрак	410	6,93	7,89	46,79	288,92	0,25	11,74	65,79	124,98	164,48	57,05	4,24						
Завтрак II																		
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022				
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14						
Обед																		
ОГУРЕЦ НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022				
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	170	8,93	11,48	25,23	240,05	0,06	12	49	65,2	77,46	2,83	1,44	ТТК-306					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394					
Итого за Обед	580	15,65	16,31	70,46	491,2	0,21	25,5	141	177,13	166,53	16,53	4,43						
Уплотненный полдник																		
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01					
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,56	4,16	15,84	111,52	0,1	8,16	19,04	31,2	67,2	22,4	0,82	54-11г	РПН 2022				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907					
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437					
Итого за Уплотненный полдник	445	13,33	14,1	58,45	414,67	0,32	18,05	412,04	161,72	216,38	41,46	5,15						
Итого за день		39,97	41,8	181,3	1264,79	0,84	56,27	646,83	631,83	673,39	134,64	13,96						

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

День: 7

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон весна-лето)										День: /		Воспитатель: /			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	130	3,45	3,51	18,66	119,93	0,03	0,4	17,16	96,85	87,1	18,2	0,27	54-25,1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,85	2,18	8,48	64,5	0,02	0,39	9,98	83,25	80,25	23,25	0,8	54-23гн	РПН 2022	
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,7	35,91		14,25		32,3	21,85	12,35	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	395	10,04	9,11	38,79	276,92	0,09	15,11	53,14	305,9	239,2	57,47	1,34			

Уплотненный полдник														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	140	4,42	8,83	4,52	140,43	0,06	0	10,77	170,15	203,54	4,63	0,22	ТТК-219	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Уплотненный полдник	460	8,22	10,56	63,82	410,27	0,25	13,69	19,77	203,57	231,54	50,32	1,66		
Итого за день		36,7	42,95	190,7	1322,58	0,82	38,32	144,94	575,9	693,17	164,76	9,95		

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

День: 9

Возраст: 1-3 года

Рацион: Ясли 1-3 года 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 (вет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
День: 9															
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	140	4,97	4,06	18,62	131,11	0,11	0,35	16,73	78,4	122,5	54,6	1,65	54-20к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,44	0,99	7,83	45,81	0,01	0,27	6,21	51,3	41,4	8,91	0,69	54-4гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	440	10,09	8,48	37,9	271,5	0,26	15,69	48,94	258,2	230,9	78,18	2,61			
Завтрак II															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14	268	2022	
Итого за Завтрак II	140	4,06	3,5	5,6	70	0,06	0,98	28	168	126	19,6	0,14			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,45	2	1,4	27	0,02	1,15	0	7,15	0	7,16	0,17	20	2021	
ГОРОШКОМ															
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЖКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	ТТК-325,09		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	2,54	3,64	13,63	97,4	0	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,48	ТТК-334		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
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 ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
Итого за Обед	580	13,39	17,08	69,32	501,22	0,22	12,08	23,66	106,96	184,19	50,6	3,04			
Уплотненный полдник															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	30	0,3	1,56	1,35	20,64	0	5,1	18	13,2	11,7	0,6	0,39	ТТК-23,01		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	6,4	6,7	15,6	148,3	0,02	0,75	105	26,25	135,5	0,38	0,9	ТТК-277		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
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 ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01		
Итого за Уплотненный полдник	420	12,42	13,01	66,94	435,15	0,26	16,93	140,45	95,25	228,8	32,51	2,86			
Итого за день		39,96	42,07	179,76	1277,87	0,8	45,68	241,05	628,41	769,89	180,89	8,65			

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

День: 10

Возраст: 1-3 года

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 "ДРУЖБА"	130	3,25	3,77	15,67	109,79	0,05	0,34	17,68	75,4	80,6	17,55	0,34	54-16к	РПН 2022		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
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			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639			
Итого за Завтрак	350	9,09	9,25	44,26	296,98	0,19	0,95	35,25	243,4	215,6	34,15	1,16				
Завтрак II																
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17	20	РЕСПИТ ТК УСП 2024		
Итого за Завтрак II	170	2,93	4,25	7,65	68,94	0,02	2,72	0	185,3	95,2	5,67	0,17				
Обед																
ВИНЕГРЕТ	40	0,56	3,68	6,92	63,05	0,02	1,85	0	12,49	17,31	7,81	0,33	ТТК-51			
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/15	3,31	2,94	16,67	84,15	0,08	2,25	135	75,63	30,9	8,55	0,47	ТТК-110			
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	50/10	5,51	5,99	7,4	105,57	0,01	0,17	33,89	23,62	35,73	3,4	0,21	ТТК-309			
ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ	120	2,07	4,25	12	94,58	0,09	6,01	144,76	19,36	24,87	7,19	0,87	ТТК-142			
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																
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395			
Итого за Обед	605	14,1	17,8	67,66	465,25	0,34	18,25	336,69	154,39	118,37	34,1	2,75				
Уплотненный полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ ЗАПЕЧЕННОЙ	160	7,09	11,75	5,71	156,91	0,07	1,27	80,4	130,53	22,4	3,43	0,94	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	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	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94		7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08			
Итого за Уплотненный полдник	420	12,1	13,26	64,15	424,75	0,33	7,21	80,4	167,47	48,63	14,27	2,29				
Итого за день		38,22	44,56	183,72	1255,92	0,88	29,13	452,34	750,56	477,8	88,19	6,37				

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее, Неделя: 1	Все	39,21	42,33	183,23
Среднее, Неделя: 2	Все	38,92	42,97	183,61

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	390,65	426,52	1834,22	12693,53	7,99	434,26	4326,47	6939,83	6510,39	1473	88,76	
Среднее значение за период	39,07	42,65	183,42	1269,35	0,8	43,43	432,65	693,98	651,04	147,3	8,88	
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 поддник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	436	589	152	386

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, 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.Д. 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)