

Согласовано

Заведующий ГБДОУ детский сад № 23

"01 сентября 2024 г.

*М.П.*

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альпайр"

"01 сентября 2024 г.

Соболева Ю.Н./

**ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 1

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,98</b>	<b>7,78</b>	<b>48,29</b>	<b>299,49</b>	<b>0,2</b>	<b>0,63</b>	<b>27,55</b>	<b>155,4</b>	<b>186,8</b>	<b>36,67</b>	<b>2,73</b>		
<b>Завтрак II</b>														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	0	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с	РПН 2022
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	
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 МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,62</b>	<b>15,76</b>	<b>75,55</b>	<b>504,36</b>	<b>0,22</b>	<b>16,62</b>	<b>117,2</b>	<b>172,52</b>	<b>222,89</b>	<b>55,95</b>	<b>3,52</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,3	8,4	5,2	121,6	0,24	0,12	402	11,4	34,02	0,72	0,28	ТТК-261,02	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,89</b>	<b>15,63</b>	<b>43,87</b>	<b>363,71</b>	<b>0,35</b>	<b>5,13</b>	<b>424</b>	<b>64,2</b>	<b>111,22</b>	<b>42,36</b>	<b>1,59</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>39,69</b>	<b>42,97</b>	<b>187,21</b>	<b>1296,56</b>	<b>0,79</b>	<b>24,78</b>	<b>568,75</b>	<b>604,91</b>	<b>139,98</b>	<b>7,99</b>				

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 2

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		Ж		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	138,38	0,04	0,46	19,8	111,75	100,5	21	0,32	54-25-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21	96		0,04	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,6</b>	<b>7,85</b>	<b>59,12</b>	<b>343,13</b>	<b>0,12</b>	<b>10,56</b>	<b>46,04</b>	<b>217,25</b>	<b>184,9</b>	<b>69,87</b>	<b>1,77</b>		
<b>Завтрак II</b>														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	288	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,04	5,53	7,74	98,74	0,04	4,8	4,8	26,18	26,88	16,99	1,03	58	2021
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,58	4,85	7,63	100,45	0,05	0,19	22,5	17,18	30,9	4,5	0,32	ТТК-282	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>16,17</b>	<b>17,67</b>	<b>66,69</b>	<b>494,97</b>	<b>0,35</b>	<b>17,06</b>	<b>53,75</b>	<b>108,62</b>	<b>126,78</b>	<b>60,94</b>	<b>2,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	86,31	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,96	3,59	24,05	144,32	0,04	0	13,49	8,8	30,07	5,28	0,54	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
КИСЕЛЬ ИЗ 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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>9,9</b>	<b>14,12</b>	<b>64,97</b>	<b>399,89</b>	<b>0,14</b>	<b>17,71</b>	<b>90,63</b>	<b>129,03</b>	<b>152,82</b>	<b>26,8</b>	<b>3,17</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>39,02</b>	<b>43,39</b>	<b>197,08</b>	<b>1314,49</b>	<b>640,9</b>	<b>602,5</b>	<b>178,61</b>	<b>8,02</b>						

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 3

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		Ж		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>8,15</b>	<b>57,78</b>	<b>338,84</b>	<b>0,17</b>	<b>2,75</b>	<b>61,6</b>	<b>170,5</b>	<b>99,2</b>	<b>13,5</b>	<b>1,71</b>		

Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		
Обед														
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКАМИ	40	0,6	0,07	3,47	16,8	0,01	1,78	0,52	14	16	8,67	0,53	54-28з	РПН 2022
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,46	4,58	10	90,88	0,06	5,96	90	21,55	50,15	15,05	0,73	54-3с	РПН 2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	3,86	8,28	4,86	109,4	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-283	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-907	
Итого за Обед	590	11,76	17,96	58,26	441,97	0,36	38,83	315,82	201,42	223,45	60,24	5,33		
Уплотненный полдник														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	415	14,29	12,86	67,53	445,58	0,12	13,65	31,5	260,62	40,93	17,07	2,78		
Итого за день		38,96	42,72	189,57	1301,39	0,71	56,28	438,92	812,54	498,58	111,81	9,97		

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима) День: 4

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	420	9,78	10,63	53,53	349,31	0,11	16,21	59,45	327,75	168,25	39,17	1,46			
Завтрак II															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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 РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106		
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	60	7,48	9,1	9,1	148,22	0,04	0,38	13,7	57,6	86,4	38,4	1,4	ТТК-54-23М		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
Итого за Обед	580	16,91	19,31	62,76	492,65	0,2	16,68	147,7	195,03	231,6	66,37	5,11	ТТК-394		

Уплотненный полдник													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	ТТК-217,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,01</b>	<b>8,3</b>	<b>50,01</b>	<b>302,91</b>	<b>0,27</b>	<b>0,04</b>	<b>43,13</b>	<b>118,53</b>	<b>71,17</b>	<b>9,11</b>	<b>1,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,9</b>	<b>42,04</b>	<b>185,8</b>	<b>1273,87</b>	<b>0,6</b>	<b>35,33</b>	<b>250,28</b>	<b>804,81</b>	<b>555,02</b>	<b>119,65</b>	<b>8,04</b>	

Возраст: 1-3 года

День: 5

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША "ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	0,05	0,4	20,4	87	93	20,25	0,4	54-16к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,63</b>	<b>7,78</b>	<b>42,29</b>	<b>269,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,64</b>	<b>27,92</b>	<b>149,4</b>	<b>147,8</b>	<b>32,17</b>	<b>1,79</b>		

<b>Завтрак II</b>														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
<b>Итого за завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		

<b>Обед</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/5	3,08	3,62	13,9	100,72	0,08	1,23	149,83	72,11	77,31	8,11	0,61	ТТК-110,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	160	8,78	10,66	24,91	230,76	0,06	11,99	45,11	61,2	74,56	2,4	1,42	ТТК-306	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02	
<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>15,9</b>	<b>18,75</b>	<b>77,75</b>	<b>543,79</b>	<b>0,31</b>	<b>21,83</b>	<b>194,94</b>	<b>179,88</b>	<b>171,87</b>	<b>33,08</b>	<b>3,25</b>		

<b>Уплотненный полдник</b>														
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>11,86</b>	<b>13,75</b>	<b>57,86</b>	<b>405,54</b>	<b>0,26</b>	<b>18,72</b>	<b>57,53</b>	<b>199,63</b>	<b>127,03</b>	<b>25,48</b>	<b>1,43</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,74</b>	<b>44,03</b>	<b>184,2</b>	<b>1295,77</b>	<b>0,76</b>	<b>41,64</b>	<b>310,39</b>	<b>714,91</b>	<b>584,7</b>	<b>111,73</b>	<b>6,62</b>		

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима)

День: 6

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	40	117	146	41	2	ТТК-189,03	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4ГН	РПН 2022
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>8,98</b>	<b>9,47</b>	<b>44,76</b>	<b>301,72</b>	<b>0,23</b>	<b>11,24</b>	<b>45,52</b>	<b>181,6</b>	<b>210,8</b>	<b>90,92</b>	<b>3,57</b>		
<b>Завтрак II</b>														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8	ТТК-55	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	3,8	5,15	5,5	96,64	0,03	0,07	18,86	36,86	78,17	0,3	0,73	ТТК-325,09	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36	54-6Г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>14,91</b>	<b>16,67</b>	<b>79,29</b>	<b>531,78</b>	<b>0,21</b>	<b>4,2</b>	<b>47,23</b>	<b>121,29</b>	<b>174,74</b>	<b>30,4</b>	<b>2,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,5	6,9	3,9	107,7	0,07	0,03	360	83,04	126,18	8,88	3,12	ТТК-320,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11Г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,71</b>	<b>12,96</b>	<b>53,37</b>	<b>377,39</b>	<b>0,21</b>	<b>19,71</b>	<b>401,45</b>	<b>145,44</b>	<b>221,58</b>	<b>34,91</b>	<b>4,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,95</b>	<b>42,85</b>	<b>183,42</b>	<b>1285,89</b>	<b>0,71</b>	<b>36,2</b>	<b>524,2</b>	<b>628,33</b>	<b>742,12</b>	<b>177,23</b>	<b>11,1</b>		

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима)

День: 7

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>9,28</b>	<b>10,83</b>	<b>55,23</b>	<b>358,51</b>	<b>0,14</b>	<b>11,21</b>	<b>89,45</b>	<b>309,75</b>	<b>156,25</b>	<b>35,17</b>	<b>3,66</b>		

Завтрак II														
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	Мg	Fe		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	139,9	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-428,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,53</b>	<b>15,95</b>	<b>70,47</b>	<b>487,71</b>	<b>0,41</b>	<b>17,71</b>	<b>448,26</b>	<b>168,25</b>	<b>270,58</b>	<b>70,73</b>	<b>4,66</b>		
Уплотненный полдник														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	40	0,47	0,07	1,53	8,53	0,03	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	54-3з	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЕЗЕ"	160	9,28	12	20,48	227,04	0,08			38	42,08	5,2	0,45	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>11,39</b>	<b>12,32</b>	<b>45,26</b>	<b>337,36</b>	<b>0,16</b>	<b>10,04</b>	<b>53,47</b>	<b>51,7</b>	<b>67,35</b>	<b>20,6</b>	<b>1,57</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,4</b>	<b>42,9</b>	<b>190,46</b>	<b>1312,58</b>	<b>0,73</b>	<b>41,36</b>	<b>591,18</b>	<b>693,2</b>	<b>578,18</b>	<b>131,5</b>	<b>10,04</b>		

День: 8

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима)

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,65	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93	203	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,28</b>	<b>9,28</b>	<b>57,22</b>	<b>351,36</b>	<b>0,26</b>	<b>2,81</b>	<b>2</b>	<b>129,13</b>	<b>26</b>	<b>49,89</b>	<b>1,86</b>		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2.5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,53	1,8	3,07	30,4	0,01	1,52	0,45	12,67	14,67	7,33	0,47	54-13з	РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	160	9,2	12,42	19,5	226,58	0,11	5,33	10,4	22,4	202,67	38,4	3,2	ТТК-258,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>17,97</b>	<b>21,26</b>	<b>68,21</b>	<b>548,25</b>	<b>0,33</b>	<b>18,68</b>	<b>114,6</b>	<b>132,27</b>	<b>378,42</b>	<b>87,82</b>	<b>6,32</b>		

Уплотненный полдник														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	ТТК-217,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>500</b>	<b>8,09</b>	<b>8,51</b>	<b>57,39</b>	<b>338,63</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>42,86</b>	<b>162,43</b>	<b>110,37</b>	<b>20,31</b>	<b>1,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,41</b>	<b>42,8</b>	<b>189,12</b>	<b>1314,74</b>	<b>0,92</b>	<b>36,94</b>	<b>189,46</b>	<b>609,83</b>	<b>652,79</b>	<b>179,02</b>	<b>9,53</b>		

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима)

День: 9

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1	ТТК-112	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17		0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>7,34</b>	<b>6,44</b>	<b>37,11</b>	<b>239,75</b>	<b>0,19</b>	<b>15,7</b>	<b>42,91</b>	<b>234,83</b>	<b>112,93</b>	<b>18,71</b>	<b>1,85</b>		
<b>Завтрак II</b>														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0,6	2,67	1,87	36	0,03	1,53	0	9,53	0	9,54	0,22	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74	ТТК-54-1с	
КУРИНЫЙ СМЕТАННО-СЛИВОЧНЫЙ СОУС	60	6,7	7,3	16,5	158,5	0	0,5	10	21,15	64,22	9,4	0,6	ТТК-318,02	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	3,52	26,77	149,23	0,02	0	13,49	5,06	53,53	17,6	0,36	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>16,98</b>	<b>20,32</b>	<b>79,59</b>	<b>571,14</b>	<b>0,23</b>	<b>10,13</b>	<b>107,04</b>	<b>94,54</b>	<b>198,68</b>	<b>55,29</b>	<b>2,91</b>		

Уплотненный полдник														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
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	
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 БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>11,42</b>	<b>12,94</b>	<b>59,49</b>	<b>400,53</b>	<b>0,18</b>	<b>18,63</b>	<b>146,45</b>	<b>88,65</b>	<b>232,7</b>	<b>32,71</b>	<b>2,64</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,09</b>	<b>43,45</b>	<b>182,19</b>	<b>1286,42</b>	<b>0,66</b>	<b>45,51</b>	<b>326,4</b>	<b>598,02</b>	<b>679,31</b>	<b>127,71</b>	<b>7,55</b>		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 10

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	0,05	ТТК-433,08	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,03</b>	<b>8,39</b>	<b>63,78</b>	<b>371,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,93</b>	<b>35,47</b>	<b>241,6</b>	<b>243,2</b>	<b>37,95</b>	<b>2,04</b>		
<b>Завтрак II</b>														
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01	
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110	4,28	6,27	18,17	146,23	0,05	0,44	29,33	42,9	27,87	1,65	0,22	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>19,27</b>	<b>21,22</b>	<b>71,78</b>	<b>554,64</b>	<b>0,26</b>	<b>11,98</b>	<b>214,62</b>	<b>208,82</b>	<b>158,24</b>	<b>38,02</b>	<b>3,93</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>														
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2	ТТК-219	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>410</b>	<b>4,59</b>	<b>8,6</b>	<b>28,85</b>	<b>237,16</b>	<b>0,1</b>	<b>14,05</b>	<b>40</b>	<b>177,6</b>	<b>202,7</b>	<b>16,9</b>	<b>2,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>38,09</b>	<b>42,01</b>	<b>183,91</b>	<b>1292,18</b>	<b>290,09</b>	<b>0,64</b>	<b>29,36</b>	<b>290,09</b>	<b>791,52</b>	<b>688,14</b>	<b>97,87</b>	<b>8,52</b>		

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 11

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0,03	0,24	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,17</b>	<b>6,97</b>	<b>49,84</b>	<b>295,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>20,17</b>	<b>104,8</b>	<b>155,65</b>	<b>65,7</b>	<b>3,11</b>		
<b>Завтрак II</b>														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>138</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>		



Обед													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	РПН 2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	150/5	3,08	3,62	13,9	100,72	0,08	1,23	149,83	72,11	77,31	8,11	0,61	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	5,57	9,17	13,11	157,29	0,06	2,1	265,71	20,23	53,74	7,2	0,12	ТТК-259
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>14,15</b>	<b>18,1</b>	<b>79,39</b>	<b>537,2</b>	<b>0,4</b>	<b>23,23</b>	<b>763,54</b>	<b>221,47</b>	<b>252,32</b>	<b>56,55</b>	<b>3,38</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>													
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	9,3	14,6	20,1	249	0,06	1,89	117,6	16	187,2	86,4	1,62	ТТК-54-12м
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,85	59,76	0,01	4,05		3,6	2,7	3,6		ТТК-412
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>11,66</b>	<b>14,97</b>	<b>52,08</b>	<b>389,66</b>	<b>0,12</b>	<b>20,94</b>	<b>117,6</b>	<b>57,2</b>	<b>220,3</b>	<b>106,8</b>	<b>1,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,33</b>	<b>43,79</b>	<b>187,61</b>	<b>1298,55</b>	<b>0,76</b>	<b>45,03</b>	<b>931,31</b>	<b>569,47</b>	<b>766,27</b>	<b>250,05</b>	<b>8,36</b>	

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 12 Возраст: 1-3 года													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg		
<b>Завтрак</b>													
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,38</b>	<b>10,93</b>	<b>66,43</b>	<b>407,51</b>	<b>0,15</b>	<b>11,21</b>	<b>59,45</b>	<b>301,75</b>	<b>173,25</b>	<b>68,17</b>	<b>2,06</b>	2017
<b>Завтрак II</b>													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,07	5,53	12,33	127,4	0,08	0,17	0	281,2	18,28	2,58	0,22	ТТК-280,01
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>15,6</b>	<b>18</b>	<b>68,9</b>	<b>501,29</b>	<b>0,34</b>	<b>28,38</b>	<b>220</b>	<b>466,24</b>	<b>158,68</b>	<b>38,05</b>	<b>4,98</b>	

Уплотненный полдник															
Помидор в нарезке	40	0,47	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Филе индейки тушеное в соусе с картофелем и овощами	160	6,14	0,07	1,53	8,53	0,03	0,02	1,83	10	53,2	5,6	10,67	8	0,36	РПН 2022
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
Сок фруктовый мультифрукт	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	0	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1
Итого за Уплотненный полдник	400	8,89	10,32	42,06	296,54	0,12	13,63	144,4	51,7	19,02	41,91	51,7	19,02	1,28	
Итого за день		39,07	43,05	196,89	1334,34	0,63	55,62	423,85	973,4	467,63	130,24	8,47			

Рацион: Если 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима) День: 13 Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша "Янтарная"	150	4,1	7,7	22,5	175,7	0,12	1,2	48	76,8	121,2	33,6	0,01	ТТК-187	
Батон нарезной обогащенный витаминами	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
Чай с молоком и сахаром	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн	РПН 2022
Вафли витаминизированные	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за завтрак	350	7,03	9,82	52,36	325,97	0,27	1,44	55,12	136,6	165,2	43,52	1,28		
<b>Завтрак II</b>														
Кефир м.д.ж.2.5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	2022
Итого за завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15		
<b>Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
Суп-бульон "детский" с вермишелью и яйцом	150	4,22	4,01	7,73	84,19	0	0	7,8	1,5	1,5	1,5	0	ТТК-60,04	
Кнели рыбные	60	5,28	7,06	5,16	105,26	0,05	0,22	19,2	105,6	74,76	3,45	0,96	ТТК-287	
Картофельное пюре	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Батон нарезной обогащенный витаминами	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
Напиток из клюквы	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	580	14,72	16,71	69	486,06	0,27	14,99	53,45	162,12	160,46	38,17	2,59		
<b>Уплотненный полдник</b>														
Запеканка творожная с тыквой и молоком стуженным	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224	
Чай с сахаром	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66	ТТК-430	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Уплотненный полдник	415	13,66	12,76	63,21	424,89	0,1	10,09	31,77	252,52	35,53	13,47	3,08		
Итого за день		39,76	43,04	190,57	1311,92	0,7	27,57	170,34	731,24	496,19	116,16	7,1		



Завтрак II													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06
Итого за Завтрак II	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	
Обед													
САЛАТ ИЗ 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
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
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	60	7,48	9,1	9,1	148,22	0,04	0,38	13,7	57,6	86,4	38,4	1,4	ТТК-54-23М
ПЮРЕ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	110	2,01	3,05	14,9	95,15	0,04	1,28	0,85	53,44	42,14	20,06	0,58	ТТК-426,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1
Итого за Обед	590	17,51	21,27	69,08	541,96	0,3	9,79	19,35	173,95	175,42	95,99	4,04	
Уплотненный полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И МАСЛОМ	150	3,42	2,94	13,02	93	0,05	0,6	16,67	102,33	39,53	0,84	1	ТТК-112
СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	4,1	8,2	4,2	130,4	0,06	0	10	158	189	4,3	0,2	ТТК-219
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13ХН
Итого за Уплотненный полдник	480	9,52	11,82	39,25	325,11	0,2	0,89	89,67	296,53	251,03	21,34	2,07	
Итого за день		39,17	43,86	181,8	1307,01	0,71	13,5	131,29	747,78	666,85	154,28	8,95	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак II														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	40	117	146	41	2	ТТК-189,03	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,24	0,07	12,64	52,17	0,03	0,03	0,24	4	6,4	3,2	0,58	ТТК-430	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	350	6,99	8,81	44,44	285,22	0,24	1,03	41,84	135,2	159,6	46,2	3,23		
Завтрак II														
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	268	

День: 16

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

Применение	Обед											
	40	0,8	3,07	3,82	37,87	0,01	2,33	7,08	50,67	21,54	0	0,8
ИКРА ОВОЩНАЯ	150/5	4,46	2,78	14,96	103,01	0,12	1,17	72,9	22,06	67,15	24,35	1,27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	60	7,08	6,6	9	145,32	0	6	12	50,4	109,2	24	0,12
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	110	1,46	6,51	11,26	109,51	0,01	0	58,85	15,4	11,73	2,93	0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15
Итого за Обед	585	16,4	19,77	73,97	553,26	0,28	12,56	159,63	165,66	217,02	60,66	2,79
Уплотненный полдник												
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
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник	470	12,52	11,46	55,79	379,41	0,26	21,11	407,45	143,84	218,78	49,41	6,54
Итого за день		40,26	43,79	180,2	1292,89	0,84	35,75	639,12	624,7	730,4	177,27	12,71

Возраст: 1-3 года

День: 17

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,1	4,35	24,08	156,23	0,09	0,39	20,03	93	132	24,75	1,34	54-23к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1,65	2,85	16,73	99	0,02	0,75	7,5	112,5	6,75	5,25	0,38	ТТК-432,08	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017
Итого за Завтрак	420	11,13	10,93	65,76	407,81	0,19	11,21	53,53	307	216,75	75,67	2,59		
Завтрак II														
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
Итого за Завтрак II	150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,4	2,08	1,8	27,52	0	6,8	24	17,6	15,6	0,8	0,52	ТТК-23,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,05	5,98	4,02	86,2	0,02	8,1	83,55	29,8	50,13	13,15	0,74	ТТК-54-1с	
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,23	6,77	6,98	117,79	0,05	0,54	34,29	25,75	39,47	4,5	1,03	ТТК-320	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 БОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ КЛУКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
Итого за Обед	610	17,09	19,98	70,14	530,13	0,35	34,63	282,84	157,84	188	45,54	4,58		

Уплотненный полдник													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Ca	P	Mg		
ОМЛЕТ "ДЕТСКИЙ"	180	4,27	7,46	18,86	159,62	0,14	0	42,86	99,43	56,57	1,71	0,21	ТТК-217,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>7,19</b>	<b>8,31</b>	<b>49,29</b>	<b>300,83</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>42,86</b>	<b>128,43</b>	<b>87,37</b>	<b>7,31</b>	<b>1,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,76</b>	<b>42,97</b>	<b>191,49</b>	<b>1315,27</b>	<b>0,87</b>	<b>46,29</b>	<b>409,23</b>	<b>779,27</b>	<b>630,12</b>	<b>149,52</b>	<b>8,52</b>	

Рацион: Ясли 1-3 года (сезон осень-зима) **День: 18** **Возраст: 1-3 года**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Ca	P	Mg		
<b>Завтрак</b>													
КАША "ДРУЖБА"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	0,05	0,4	20,4	87	93	20,25	0,4	54-16к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	160	1,28	0,88	6,96	40,72	0,01	0,24	5,52	45,6	36,8	7,92	0,62	54-4гн
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,63</b>	<b>7,78</b>	<b>42,29</b>	<b>269,94</b>	<b>0,16</b>	<b>0,64</b>	<b>27,92</b>	<b>149,4</b>	<b>147,8</b>	<b>32,17</b>	<b>1,79</b>	
<b>Завтрак II</b>													
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>19,5</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>163,5</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>0,15</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	40	0,67	3,53	3,47	48,33	0,02	3,21	0	19,37	0	11,57	0,41	ТТК-34,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	150/10	2,91	2,34	13,67	87,38	0,07	6,96	85,2	16,15	52,55	15,8	0,85	54-7с
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	60	5,72	10,36	5,56	138,36	0,03	1,2	228	22,8	51	2,76	0,9	ТТК-256,01
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	15,2	63,4	0,01	2	0	7	4	4	1	ТТК-394
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>14,61</b>	<b>20,56</b>	<b>62,46</b>	<b>493,5</b>	<b>0,28</b>	<b>13,37</b>	<b>335,2</b>	<b>97,15</b>	<b>172,15</b>	<b>57</b>	<b>4,05</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>													
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/5	12,99	12,28	39,19	319,2	0,07	0,05	1,5	232,02	17,33	0,87	0,22	ТТК-224
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>415</b>	<b>13,92</b>	<b>12,53</b>	<b>64,69</b>	<b>430,15</b>	<b>0,18</b>	<b>18,11</b>	<b>10,5</b>	<b>279,55</b>	<b>34,33</b>	<b>17,45</b>	<b>0,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>40,36</b>	<b>44,67</b>	<b>188,94</b>	<b>1322,59</b>	<b>0,64</b>	<b>34,52</b>	<b>373,62</b>	<b>689,6</b>	<b>438,28</b>	<b>111,62</b>	<b>6,36</b>	

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 19

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	2,88	3,23	3,95	56,58	0,04	0,07	26	93,5	50	3,67	0,27	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,28	2,8	16,8	105,6	0,03	0,54	13,84	134,4	104	11,2	0,05	ТТК-433,08		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>10,91</b>	<b>10,78</b>	<b>55,3</b>	<b>365,11</b>	<b>0,15</b>	<b>11</b>	<b>95,79</b>	<b>331,65</b>	<b>253,5</b>	<b>41,12</b>	<b>3,33</b>			
<b>Завтрак II</b>															
КЕФИР М.Д.Ж.2,5%	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	30	180	135	21	0,15	266	2022	
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>30</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,2	0,55	2,04	13,88	0,02	1,92	12	12	9,6	7,2	0,2	ТТК-22,08		
СУП РЫБНЫЙ	150	3,72	3,8	12,1	97,48	0	7,5	88	81	61	0,3	1,3	ТТК-106		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	4,08	8,28	5,52	86,31	0,04	4,97	53,14	91,29	88,32	13,68	1,56	ТТК-201		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,35	3,81	14,52	102,23	0,09	7,48	17,45	28,6	61,6	20,53	0,76	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13кн		
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>13,72</b>	<b>17,29</b>	<b>65,24</b>	<b>444,71</b>	<b>0,29</b>	<b>22,16</b>	<b>233,59</b>	<b>252,69</b>	<b>250,42</b>	<b>61,71</b>	<b>4,79</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6	8,4	8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНЫМ СОУСОМ	160	8,78	10,66	24,91	230,76	0,06	11,99	45,11	61,2	74,56	2,4	1,42	ТТК-306		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
КИСЕЛЬ ИЗ 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			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,53</b>	<b>11,85</b>	<b>60,67</b>	<b>391,44</b>	<b>0,12</b>	<b>21,53</b>	<b>45,11</b>	<b>80,94</b>	<b>108,59</b>	<b>14,64</b>	<b>2,25</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>39,51</b>	<b>43,67</b>	<b>187,21</b>	<b>1276,26</b>	<b>0,62</b>	<b>55,74</b>	<b>404,49</b>	<b>845,28</b>	<b>747,51</b>	<b>138,47</b>	<b>10,52</b>			

Рацион: Ясли 1-3 года 12 часов (сезон осень-зима)

День: 20

Возраст: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,65	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93	203	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	160	0,16	0,08	12	49,36	0	0,8	0	4,8	8	4	0,16	ТТК-430		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>7,97</b>	<b>62,87</b>	<b>358,37</b>	<b>0,3</b>	<b>2,81</b>	<b>1,6</b>	<b>126,53</b>	<b>15,2</b>	<b>47,89</b>	<b>1,74</b>			

Завтрак II													
150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15	268	2022
150	4,35	3,75	6,3	76,5	0,03	0,45	30	186	138	21	0,15		
Обед													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-23	РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150/10	5,66	6,23	6,21	115,83	0,08	8,14	94,75	79,18	153,68	34,6	2,06	ТТК-106
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60	3,86	8,28	4,86	109,4	0,05	15,3	30,3	63	59,4	0,72	1,5	ТТК-283
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	110	1,47	4,18	8,87	80,08	0,1	15,5	132	63,07	68	15,8	1,6	ТТК-338,1
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИНЕРАЛАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907
ВИТАМИНАМИ													
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02
Итого за Обед	590	14,69	19,7	56,41	474,96	0,39	48,34	261,05	241,78	317,75	67,72	6,21	
Уплотненный полдник													
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	6,89	7,92	10,27	139,9	0,05	0,04	27,36	24,47	97,61	10,94	0,26	ТТК-161
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	1,8	4,3	15,91	109,54	0,1	10,5	344	92,6	84,6	24,64	1,6	ТТК-426,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904
МИНЕРАЛАМИ													
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	37,8		15		34	23	13	0	ТТК-688
Итого за Уплотненный полдник	470	11,41	12,68	56,81	386,95	0,23	25,54	371,36	169,07	236,01	54,18	2,5	
Итого за день		38,5	44,1	182,39	1296,78	0,95	77,14	664,01	723,38	706,96	190,79	10,6	

### Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	
Среднее. Неделя: 1	39,06	43,03	188,77
Среднее. Неделя: 2	39,59	42,8	185,82
Среднее. Неделя: 3	39,25	43,68	189,38
Среднее. Неделя: 4	39,68	43,84	186,05
Все	157,58	173,33	634,02

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	787,88	866,78	26031,87	14,68	817,01	8144,65	14402,92	12594,93	2938,77	175,05	
Среднее значение за период	39,39	43,34	187,51	0,73	40,85	407,23	720,15	629,75	146,94	8,75	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58								
Сбалансированность	1	1	4								



## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	427	586	150	384

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

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

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