



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ Об. Лицей №3
С.П. Ухаровой
О.И. Хотарева
17 апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Фабрика Социального питания 1»

Д.С. Семикопенко

17 апреля 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
рационов горячего питания
для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет**

2024г

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
54-3г-2020 [2]	Макароньы отварные с сыром	150	7,95	7,20	28,65	210,60	0,05	0,05	0,05	0,71	126,00	100,05	10,95	0,75
	Конд. изд. пром. Пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	397	11,61	10,86	53,81	358,82	0,16	0,57	13,84	0,91	180,95	229,15	49,67	2,00
Завтрак 2														
	Фрукты (норма)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
ТТК 4.8	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,35	2,10	7,80	55,65	0,00	0,15	3,15	13,35	20,40	38,70	0,75	1,35
ТТК 5.44	Цыпленка (бедро б/к) запеченные	50	7,25	8,40	0,05	105,00	0,01	0,03	0,01	1,40	11,95	10,20	86,50	0,75
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	2,64	2,95	27,48	147,05	0,02	0,00	14,19	0,19	4,33	57,06	18,67	0,39
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,09	25,99	105,79	0,00	17,37	0,00	0,14	12,29	6,64	5,20	0,42
	Итого	590	15,42	14,53	84,50	530,75	0,11	22,23	17,35	16,17	69,24	179,96	133,01	4,55
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,14	5,46	0,10	0,39	358,80	302,27	55,61	1,19
Ужин														
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	50 /30	4,10	6,65	3,25	87,50	0,00	0,05	0,45	0,80	18,60	10,25	50,50	0,55
339 [5]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,64	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,22	104,06	0,02	0,61	0,00	0,45	29,12	21,10	15,71	0,62
	Итого	410	8,30	10,51	51,36	331,25	0,18	15,19	0,47	1,69	83,10	130,62	97,81	2,77
	Итого за 1 день	1772	45,46	43,86	261,24	1619,23	0,62	51,28	31,75	19,37	709,93	854,02	345,93	12,95

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181 [4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	4,49	7,90	23,87	184,60	0,06	0,90	0,05	49,38	101,92	90,08	15,52	0,32
1 151	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	395	7,01	15,48	53,51	381,46	0,10	0,94	0,05	49,86	122,30	121,96	26,80	1,20
Завтрак 2														
418 151	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
32[5]	Салат из свеклы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	0,01	2,46	0,01	0,71	48,59	32,98	6,92	0,38
ТТК 4.4	Расольник петербургский с перловой крупой и сметаной	150/10	1,42	4,19	10,33	85,94	0,00	0,03	12,19	1,77	16,18	20,50	44,57	0,62
ТТК 5.16	Котлеты мясные	50	5,94	3,20	4,18	69,15	0,02	0,03	0,48	0,53	11,99	7,94	51,02	0,71
ТТК 6.12	Рагу из овощей	110	3,41	8,14	16,78	153,97	0,09	59,39	0,00	3,21	115,05	92,64	52,35	1,57
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	600	15,82	19,04	75,02	535,87	0,19	61,93	13,58	6,94	218,69	217,19	176,16	5,65
Полдник														
ТТК 2.3	Блишечки с начинкой из п/ф	70	4,20	8,40	34,30	231,00	0,09	0,00	0,00	1,19	4,90	44,10	17,50	0,98
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	270	10,00	13,40	43,90	337,60	0,17	2,60	0,04	1,19	244,90	224,10	45,50	1,18
Ужин														
217 [4]	Вареники лепные со сметанным соусом	100 /10	16,49	9,24	16,68	216,18	0,07	0,55	0,08	0,57	183,77	255,10	32,01	0,81
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	410	16,97	9,66	41,48	321,08	0,10	10,59	0,08	0,77	210,87	268,90	42,41	3,29
	Итого за 2 дня	1875	50,80	57,78	234,11	1662,61	1,97	80,46	13,75	60,15	798,16	833,95	292,87	26,92

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.3	Каша "Боярская" с маслом сливочным	150 /5	6,70	8,57	33,64	238,39	0,12	4,96	0,03	2,22	148,34	206,58	40,02	2,00
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	407	11,56	15,48	63,42	439,12	0,17	5,03	2,92	2,73	258,66	286,56	57,83	3,08
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	215	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
Обед														
14 [5]	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,33	1,83	1,41	23,73	0,00	6,00	0,00	0,93	5,25	9,84	5,31	0,24
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	150 /10	1,26	6,25	9,54	99,78	0,00	0,20	20,51	1,48	20,42	20,95	29,96	0,90
ТТК 5.23	Наггетсы куриные	50	9,65	10,10	2,40	143,50	0,05	0,05	0,20	1,05	12,20	9,45	81,70	1,00
378 [1]	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	110	6,29	4,25	28,25	176,37	0,18	0,00	0,01	0,44	11,29	149,11	99,35	3,41
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	600	21,68	23,04	91,34	664,38	0,33	3,95	21,06	5,09	95,18	271,64	262,24	7,71
Полдник														
449 [5]	Слобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29
Ужин														
ТТК 5.17	Котлеты нежные	50	5,30	9,35	5,55	127,55	0,10	0,15	0,01	1,15	7,85	60,35	8,80	0,70
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,78	3,91	21,62	140,83	0,05	0,00	0,13	0,85	4,21	32,21	18,30	0,96
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	400	11,96	13,57	65,27	431,09	0,22	1,25	0,13	2,56	36,14	151,41	43,16	3,17
	Итого за 3 день	1872	55,89	59,65	289,33	1922,54	2,39	16,03	24,12	12,47	643,77	928,41	407,73	30,54

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 2.8	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	100/10	18,22	12,17	27,64	301,33	0,08	1,69	0,07	0,43	228,23	301,07	33,12	1,06
	Копл. изл. яном. Пр-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	350	21,82	15,83	52,60	448,51	0,18	2,15	8,83	0,58	271,93	405,23	61,98	2,06
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 4.4	Солянка «Школьная»	150	4,34	3,56	6,63	75,98	0,15	9,60	0,00	0,45	30,60	125,25	34,50	2,40
ТТК 5.19	Конфеты вафельные из мянтя	50	7,30	2,65	4,55	73,25	0,00	0,05	0,30	1,65	20,75	22,15	96,30	0,50
339 [5]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	100,64	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб пшано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	590	17,88	10,36	77,52	477,01	0,33	44,60	0,32	3,39	111,81	286,76	177,95	5,69
Полдник														
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	252	4,87	6,91	29,78	200,73	0,27	1,40	0,02	0,69	252,40	217,00	42,50	0,99
Ужин														
54-10-2020 [2]	Омлет натуральный	120	7,71	9,00	2,52	122,40	170,56	0,05	0,26	0,65	93,60	14,30	174,85	1,82
ТТК 3.3	Икра овощная кабачковая	60	1,02	1,80	3,60	34,68	0,00	3,72	0,00	1,32	21,84	21,84	7,98	0,42
ТТК 2.19	Хлеб пшано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого за 4 день	400	10,19	11,21	33,90	277,73	170,61	2,55	1,16	2,06	131,04	79,00	198,67	4,26
	Итого за 4 день	1792	55,76	44,51	214,00	1490,57	172,81	55,11	10,33	8,12	768,58	989,79	483,09	28,59

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	6,20	9,61	22,17	199,95	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24
1 [5]	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
416 [5]	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	395	12,72	20,71	54,39	454,81	0,24	2,32	0,05	0,96	275,42	332,68	85,14	2,36
Завтрак 2														
	Фрукты (попп.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Сладкое значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
24 [4]	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,80	1,08	21,60	0,00	2,46	0,00	0,09	5,70	10,17	4,80	0,21
102 [4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20
ТТК 5.6	Паста с мясным соусом	50 /110	10,78	18,24	19,70	286,18	0,24	1,09	0,00	1,79	15,68	120,72	45,50	1,96
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб пшенично-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.3	Кисель яблочный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	590	46,73	27,06	101,96	749,30	0,32	5,82	3,45	4,27	74,08	226,68	123,21	5,17
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	9,68	7,36	35,75	247,96	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченое со сметаной	50	6,19	8,71	1,52	109,10	0,04	0,05	0,72	1,37	23,75	14,37	6,54	0,88
378 [11]	Каша гречневая рассычатая с маслом	130	3,86	5,02	26,88	168,14	0,21	0,00	0,01	0,52	13,34	176,22	117,42	4,03
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,81	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	400	12,24	13,96	66,29	439,67	0,24	0,73	0,73	2,61	73,39	206,41	127,55	5,27
	Итого за 5 дней	1745	81,81	69,70	280,84	1988,80	0,98	19,30	4,28	8,75	691,73	994,79	388,22	16,12

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
183 [4]	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	150/5	9,94	12,42	37,67	302,14	0,22	0,34	0,31	99,87	149,20	219,84	399,88	6,98
	Копл. изл. пром. по-ва	40	3,52	3,64	9,96	86,68	0,09	0,42	8,76	0,15	32,60	101,36	27,45	0,71
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	395	13,54	16,08	62,63	449,32	0,32	0,77	9,12	103,23	197,72	329,69	443,04	8,19
Завтрак 2														
	Фрукты (поп.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														
ТТК 3.27	Салат из свежих огурцов с луком	30	0,21	1,80	0,69	20,19	0,00	28,50	0,00	0,81	6,54	12,00	3,99	0,15
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	150/10	3,36	3,36	11,20	88,48	0,00	0,00	5,28	0,80	18,72	22,72	43,20	0,80
260 [4]	Гуляш из свинины	60	6,60	16,80	4,20	194,40	0,00	0,00	0,80	2,40	16,00	17,60	103,20	1,60
378 [1]	Каша рисовая рассычатая с маслом сливочным	110	2,64	2,95	23,08	129,40	0,02	0,00	14,19	0,19	4,33	57,06	18,67	0,39
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	610	16,57	25,52	89,76	655,39	0,10	34,38	20,27	4,95	72,18	172,99	191,76	4,82
Полдник														
432 [5]	Оладьи с повидлом	100/10	7,71	6,87	46,95	280,55	0,08	0,22	0,01	1,79	47,17	65,81	18,19	0,79
385 [4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	310	13,51	11,87	56,55	387,15	0,16	2,82	0,05	1,79	287,17	245,81	46,19	0,99
Ужин														
ТТК 5.7	Запеканка капустофельная с мясом	50/150	6,16	25,50	45,90	442,21	0,00	0,34	2,89	3,06	11,56	107,78	51,17	13,26
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.3	Кисель ягодный	200	0,58	0,06	30,20	123,66	0,00	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,38
	Итого	420	8,04	25,81	84,00	604,92	0,10	1,42	2,72	3,66	38,18	177,76	70,32	14,46
	Итого за 6 дней	1845	52,10	79,88	315,40	2193,84	0,72	47,23	32,16	113,85	613,08	938,28	761,12	30,89

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК 1.1	Каша «Лужбиа» с маслом сливочным	150 /5 /5	9,44	4,48	39,52	236,16	0,16	0,32	0,00	1,12	119,04	36,64	155,20	0,64
1 /51	Бухенбюл с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
416/51	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	400	15,96	15,58	71,74	491,04	0,26	1,90	0,02	1,60	280,54	190,28	186,42	1,72
Завтрак 2														
418 /51	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий/	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
82 [4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 /10	1,05	2,92	6,27	55,55	0,00	0,00	6,86	1,43	29,07	15,43	31,21	0,71
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	50	6,10	13,35	6,55	170,65	0,17	0,00	0,00	1,15	6,35	60,20	9,85	0,70
310 [4]	Картофель отварной с маслом сливочным	110	2,10	3,11	16,87	103,90	0,11	15,40	0,00	0,15	10,74	58,47	21,51	0,85
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
ТТК2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	600	13,43	20,62	73,96	535,04	0,36	20,49	7,76	4,19	77,55	204,72	88,32	4,86
Полдник														
449 /51	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	265	9,68	7,36	49,11	301,36	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
218 [4]	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	100 /10	13,89	7,45	21,14	206,83	0,05	0,43	0,07	0,39	171,73	199,16	25,61	0,39
	Фрукты (попп.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	410	14,37	7,87	45,94	311,73	0,08	10,47	0,07	0,59	198,83	212,96	36,01	2,87
	Итого за 7 день	1875	54,44	51,63	260,95	1725,77	2,26	39,86	7,90	8,47	809,32	826,76	355,25	25,94

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173 [4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	21,08	11,32	32,09	313,88	0,06	0,51	0,08	0,47	204,76	237,46	30,54	0,47
3 [5]	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,89	14,58	139,19	0,05	0,07	0,05	0,49	96,12	77,58	13,41	0,72
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимонный	200/7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	407	25,95	18,22	61,87	514,60	0,11	0,58	2,96	0,98	315,08	317,44	48,35	1,55
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200 /15	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
	Итого	200	5,80	5,00	22,96	160,00	0,20	1,40	0,00	0,00	241,40	180,00	28,00	0,30
Обед														
34 [5]	Салат из свеклы	30	0,42	1,80	2,49	28,17	0,00	2,85	0,00	0,82	10,50	12,27	6,27	0,39
102 [4]	Суп картофельный с горохом	150	3,30	3,15	9,90	88,95	0,00	0,15	3,45	1,50	25,65	21,30	52,80	1,20
ТТК 5.38	Тефтели мясные с рисом, с соусом	50 /30	6,56	11,20	6,40	152,80	0,00	0,08	0,72	1,28	29,76	16,40	80,80	0,88
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,05	3,31	18,29	119,16	0,04	0,00	0,11	0,72	3,56	27,26	15,49	0,81
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	620	18,09	20,07	87,68	612,00	0,12	22,38	4,28	5,12	95,83	142,61	178,04	5,15
Полдник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	250	4,88	2,56	46,35	227,96	1,47	4,40	0,02	2,09	12,40	38,80	16,50	16,29
Ужин														
ТТК 5.37	Суфле куриное, запеченное со сметаной	50	6,18	4,95	1,52	75,50	0,04	0,50	0,71	1,37	23,74	14,36	6,53	0,87
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	4,03	9,62	19,83	181,96	0,10	70,19	0,00	3,80	135,97	109,49	61,87	1,86
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,10	28,02	115,62	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	400	12,40	14,80	59,23	419,88	0,12	66,09	0,00	6,49	176,92	184,05	89,62	2,95
	Итого за 8 день	1877	67,12	60,65	278,09	1934,44	2,01	94,86	7,26	14,68	841,63	862,90	360,50	26,24

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223 [4]	Запеканка из творога со сметанным соусом	100 /30	12,22	11,83	20,02	235,30	0,04	0,86	0,08	2,99	99,77	107,77	29,61	0,52
1 151	Бутерброд с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,36	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.16	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15,00	60,50	0,00	0,04	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Итого	370	14,74	19,41	49,66	432,16	0,09	1,09	0,10	4,16	143,17	164,52	47,72	1,52
Завтрак 2														
	Фрукты (плов.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
403 [4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,84	37,25	158,48	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
	Итого	110	0,44	0,61	22,46	97,06	0,03	7,83	0,00	0,22	17,84	12,02	9,82	2,44
Обед														

4 14

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182 [4]	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150 /5	5,83	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,31	1,55	134,28	146,01	31,12	0,47
378 [1]	Повидло	10	0,00	0,00	0,61	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,02	0,07
101 [4]	Батон пектиновый	30	1,20	0,08	15,90	69,08	0,06	1,20	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,75
ТТК 7.14	Чай с сахаром лимоном	200 /7	0,14	0,02	15,20	61,54	0,00	0,00	2,84	0,02	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого	402	7,17	9,36	67,79	391,19	0,09	5,77	3,15	1,57	156,09	174,42	40,74	1,40
Завтрак 2														
418 [5]	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	86,60	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,00	3,00	0,00	0,00	6,99	12,48	4,20	0,18
ТТК 4.3	Свекольник со сметаной	150 /10	1,26	6,25	9,54	99,78	0,00	0,20	20,51	1,48	20,42	20,95	29,96	0,90
ТТК 5.52	Рыба, запеченная под овощами с сыром	50 /30	12,20	8,60	2,40	135,80	0,00	0,08	0,88	1,52	38,40	45,68	179,92	0,80
339 [5]	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	11,66	87,30	0,10	13,32	0,02	0,13	27,12	63,50	20,35	0,74
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,80	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	58,58	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	630	19,71	19,01	74,95	550,02	0,18	35,24	21,41	4,29	119,28	205,98	257,03	4,49
Подник														
449 [5]	Сдобное булочное изделие	50	3,88	2,36	26,15	141,36	0,07	0,00	0,02	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
385[4]	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого	250	9,68	7,36	35,75	247,96	0,15	2,60	0,06	0,69	251,00	217,00	42,50	0,89
Ужин														
ТТК 5.12	Кнели мясные с соусом	50 /20	10,57	8,47	3,96	134,47	0,00	0,07	0,77	1,05	16,80	95,38	12,43	1,12
ТТК 6.7	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,05	3,31	18,29	119,16	0,04	0,00	0,11	0,72	3,56	27,26	15,49	0,81
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,25	7,90	39,05	0,05	0,00	0,00	0,30	5,80	30,00	9,40	0,80
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	19,88	81,60	0,00	0,02	0,90	0,08	14,18	5,14	4,40	0,96
	Итого	400	16,08	12,19	50,03	374,28	0,12	0,09	1,78	2,30	43,24	172,77	46,41	4,09
	Итого за 10 день	1882	53,64	48,13	248,72	1650,06	1,94	48,09	26,40	10,25	571,02	771,98	388,68	26,47

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	45,46	43,86	261,24	1619,23	0,62	51,28	31,75	19,37	709,93	854,02	345,93	12,95
2	50,80	57,78	234,11	1662,61	1,97	80,46	13,75	60,15	798,16	833,95	292,87	26,92
3	55,89	59,65	289,33	1922,54	2,39	16,03	24,12	12,47	643,77	928,41	407,73	30,54
4	55,76	44,51	214,00	1490,57	172,81	55,11	10,33	8,12	768,58	989,79	483,09	28,59
5	81,81	69,70	280,84	1988,80	0,98	19,30	4,28	8,75	691,73	994,79	388,22	16,12
6	52,10	79,88	315,40	2193,84	0,72	47,23	32,16	113,85	613,08	938,28	761,12	30,89
7	54,44	51,63	260,95	1725,77	2,26	39,86	7,90	8,47	809,32	826,76	355,25	25,94
8	67,12	60,65	278,09	1934,44	2,01	94,86	7,26	14,68	841,63	862,90	360,50	26,24
9	49,12	56,36	229,93	1628,19	171,34	37,03	5,58	10,85	751,82	850,31	589,33	16,80
10	53,64	48,13	248,72	1650,06	1,94	48,09	26,40	10,25	571,02	771,98	388,68	26,47
Всего за 10 дней	566,13	572,15	2612,62	17816,06	357,02	489,25	163,52	266,95	7199,04	8851,18	4372,73	241,48

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	45,46	43,86	261,24	1619,23	0,62	51,28	31,75	19,37	709,93	854,02	345,93	12,95
2	50,80	57,78	234,11	1662,61	1,97	80,46	13,75	60,15	798,16	833,95	292,87	26,92
3	55,89	59,65	289,33	1922,54	2,39	16,03	24,12	12,47	643,77	928,41	407,73	30,54
4	55,76	44,51	214,00	1490,57	172,81	55,11	10,33	8,12	768,58	989,79	483,09	28,59
5	81,81	69,70	280,84	1988,80	0,98	19,30	4,28	8,75	691,73	994,79	388,22	16,12
6	52,10	79,88	315,40	2193,84	0,72	47,23	32,16	113,85	613,08	938,28	761,12	30,89
7	54,44	51,63	260,95	1725,77	2,26	39,86	7,90	8,47	809,32	826,76	355,25	25,94
8	67,12	60,65	278,09	1934,44	2,01	94,86	7,26	14,68	841,63	862,90	360,50	26,24
9	49,12	56,36	229,93	1628,19	171,34	37,03	5,58	10,85	751,82	850,31	589,33	16,80
10	53,64	48,13	248,72	1650,06	1,94	48,09	26,40	10,25	571,02	771,98	388,68	26,47
Всего за 10 дней	566,13	572,15	2612,62	17816,06	357,02	489,25	163,52	266,95	7199,04	8851,18	4372,73	241,48

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к КодТайН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	400	372	93	28	7		
2	Хлеб пшеничный	60	60	600	576	96	24	4		
3	Мука пшеничная	25	25	250	250	100				
4	Крупы, бобовые	30	30	300	300	100				
5	Макаронные изделия	8	8	80	92	115			12	15
6	Картофель	120	120	1200	1200	100				
7	Овощи свежие, зелень	180	180	1800	1800	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	95	95	950	893	94	57	6		
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	9	9	90	90	100				
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	940	94	60	6		
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	50	50	500	520	104			20	4
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	20	20	200	248	124			48	24
	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	20	200	106	53	94	47		
13	Рыба-филе (нетто)	32	32	320	163,2	51	156,8	49		
14	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	390	3900	3510	90	390	10		
15	Творог 5%-9%	30	30	300	354	118			54	18
16	Сыр	4	4	40	49,6	124			9,6	24
17	Сметана	9	9	90	90	100				
18	Масло сливочное	18	18	180	180	100				
19	Масло растительное	9	9	90	90	100				
20	Яйцо	1	1	10	10	100				
21	Сахар	25	25	250	250	100				
22	Кондитерские изделия	12	12	120	141,6	118			21,6	18
23	Крахмал	2	2	20	20	100				
24	Какао-порошок	0,5	0,5	5	5	100				
25	Чай	0,5	0,5	5	5	100				
26	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,4	4	4	100				
27	Соль	3	3	30	30	100				

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Пояснение

* При приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2023-2024гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.