

СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 1 " сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Центра социальной профилактики и профилактики заболеваний»



Д.С. Семикопенко

Примерное
десятидневное сбалансированное меню
рационов горячего питания
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
2022-2023 г.г

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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]	Макароны 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	
	Кондитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	68,00	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,09	0,02	16,13	64,99	0,00	0,00	0,04	0,00	11,93	1,51	3,01	0,30	
	Итого	400	8,04	7,22	44,78	275,59	0,05	0,05	0,09	0,71	137,93	101,56	13,96	1,05	
Завтрак 2															
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
Обед															
ТТК 3.5	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,73	8,60	40,20	0,00	1,08	0,00	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18	
101 [4]	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,44	1,98	8,64	61,74	0,00	0,00	5,94	0,90	19,26	16,38	40,32	0,72	
251 [4]	Поджарка из свинины	70/15	12,75	37,40	3,49	405,45	0,00	0,34	1,79	4,59	29,58	215,05	165,75	3,83	
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,86	3,51	27,43	156,69	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,77	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	705	23,19	44,23	102,76	904,06	0,11	1,42	43,80	6,87	94,32	456,92	254,60	7,37	
Уплотненный полдник															
227[4]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00	
ТТК 6.2	Капуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04	
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20	
	Итого	380	12,07	12,51	34,59	300,50	0,03	44,72	0,02	4,65	170,30	194,06	61,42	3,28	
	Итого за 1 день		44,30	64,17	202,32	1572,15	1,59	50,59	43,91	13,62	403,95	754,33	331,98	27,30	

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	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														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150/5	4,50	7,91	23,87	185,23	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
ТТК 7.14	Чай с сахаром и лимоном	200 /7/15	0,16	0,02	16,87	68,27	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	407	6,25	7,98	51,34	307,49	0,10	4,82	0,05	47,86	122,10	118,15	22,90	1,21
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,48	41,86	173,64	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,71	0,31	25,69	109,32	0,04	7,54	0,00	0,69	19,86	23,52	13,32	1,64
	Итого	110	0,71	0,31	25,69	109,32	0,04	7,54	0,00	0,69	19,86	23,52	13,32	1,64
Обед														
ТТК 3.9	Помидор свежий	60	0,66	0,00	0,01	0,81	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	3,64	5,20	0,18
ТТК 3.10	Помидор солёный	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по группе:	60	0,66	0,03	1,05	6,20	0,01	4,51	0,00	0,21	3,05	12,32	7,10	0,33
ТТК 4.16	Суп с крупой и томатом(пшеничной)	180	1,80	5,53	14,71	119,18	0,00	0,02	6,12	4,16	37,84	18,77	44,75	0,56
ТТК 5.9	Зразы "Солнышко"	70	10,77	11,95	8,57	190,40	0,14	0,04	1,88	2,34	62,36	15,86	115,26	1,03
378 [1]	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,43	5,69	25,55	167,14	0,16	22,50	0,00	2,29	30,73	95,32	38,01	1,44
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	20,30	23,87	91,47	702,92	0,40	27,97	8,00	9,72	160,61	204,67	227,16	5,70
Уплотненный полдник														
ТТК 5.7	Суфле куриное, запеченое со сметаной	70	5,65	7,01	2,13	94,23	0,06	0,07	1,00	1,92	33,24	20,11	9,15	1,23
378[1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,12	3,48	32,47	173,78	0,03	0,00	16,77	0,22	5,12	67,43	22,06	0,46
ТТК 2.18	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	400	10,72	10,87	46,45	327,42	0,16	0,07	17,77	2,59	47,07	132,54	45,31	2,88
	Итого за 2 день		31,73	35,05	163,61	1139,65	0,60	35,58	25,77	13,00	227,54	360,73	285,78	10,21

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
173[4]	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150/5	6,20	9,61	27,75	223,67	0,14	0,71	0,03	0,47	110,36	173,45	52,24	1,24
1[4]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Среднее значение по группе:	200	0,04	0,02	15,04	60,43	0,01	0,01	0,11	0,00	5,78	0,71	1,40	0,27
	Итого	390	8,68	17,19	57,43	420,10	0,19	0,72	0,14	0,95	125,42	203,24	63,52	2,11
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	Итого	215	5,80	5,00	37,94	219,96	0,20	1,40	0,00	0,00	240,90	180,00	28,00	0,30
Обед														
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,80	0,10	2,50	14,10	0,00	10,00	0,00	0,00	23,30	41,60	14,00	0,60
ТТК 3.7	Огурец соленый	60	0,80	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36
	Среднее значение по группе:	60	0,80	0,08	1,88	10,80	0,00	7,25	0,00	0,02	18,60	30,64	11,20	0,48
81[4]	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	2,94	9,58	15,62	172,33	0,01	0,10	33,71	3,52	85,16	47,31	76,46	1,71
ТТК 5.35	Рыба тушеная с овощами (минтай)	70/30	1,30	3,54	7,87	74,70	0,00	0,00	7,74	1,80	35,82	18,90	39,24	0,90
339[5]	Пюре картофельное	130	0,03	0,15	0,04	1,60	0,00	0,01	1,00	0,01	0,90	0,60	0,10	0,00
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	14,20	4,10	2,30	105,60	0,00	0,10	1,10	1,90	48,00	57,10	224,90	1,00
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,66	0,10	28,02	109,48	0,02	0,68	0,00	0,50	32,36	23,44	17,46	0,69
	Итого	745	22,58	21,73	74,07	596,75	0,15	26,62	43,57	7,88	257,58	264,00	396,21	5,77
Уплотненный полдник														
ТТК 2.12	Котлеты морковные с творогом, со сметанным соусом	150/10	19,04	19,04	38,82	414,46	0,18	8,50	3,14	2,54	204,19	259,47	69,06	1,90
	Сдобное булочное изделие пром. производства	65	2,60	3,06	18,07	110,50	0,04	0,00	0,01	1,30	10,40	28,60	3,90	0,39
ТТК 7.15	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
385[4]	Молоко кипяченое	200	11,60	10,00	19,20	213,20	0,16	5,20	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	Среднее значение по группе:	200	6,56	10,00	19,20	213,20	0,16	5,20	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	Итого	405	41,32	43,46	111,19	1033,20	0,58	20,24	3,32	3,84	1301,19	1100,87	200,36	3,51
	Итого за 3 день		78,38	87,38	280,62	2270,01	1,11	48,98	47,04	12,67	1925,10	1748,11	688,08	11,69

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
182[4]	Каша жидкая молочная с пшенной крупой с сахаром	150/5	8,34	8,96	40,50	283,54	0,12	4,96	0,03	2,22	148,43	206,58	40,02	2,00
	Кондитерское изделие пром.Производства	40	1,60	1,88	11,12	68,00	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24
416[5]	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	390	14,02	14,38	69,20	470,06	0,21	6,54	0,06	3,02	307,05	348,74	63,76	2,72
Завтрак 2														
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
ТТК 3.31	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	0,89	4,05	5,34	63,24	0,00	0,07	1,35	2,01	14,34	23,12	56,86	0,75
102[4]	Суп картофельный с горохом	180	3,96	3,78	11,88	106,74	0,00	0,18	4,14	1,80	30,78	25,56	63,36	1,44
ТТК 5.26	Паста с мясным соусом	70/130	42,80	43,00	42,20	743,00	0,00	0,20	2,00	4,40	57,40	80,80	408,40	5,60
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	51,42	51,44	114,02	1152,96	0,08	0,45	26,79	9,02	129,00	193,26	552,90	9,67
Уплотненный полдник														
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
54-1о-2020[3]	Омлет натуральный	150	25,35	38,85	6,30	474,45	0,12	0,60	0,39	0,75	216,00	403,50	33,00	4,20
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
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
	Итого	410	28,18	40,88	48,65	673,67	0,12	23,62	0,39	2,43	255,50	445,72	49,56	5,29
	Итого за 4 день		94,62	106,90	252,06	2388,69	1,80	35,01	27,24	15,87	692,95	989,53	668,22	33,28

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 2.8	Запеканка творожно-рисовая, со стуженым молоком	150 /10	15,60	12,74	26,42	290,72	0,06	1,76	0,10	5,38	164,32	235,68	35,92	0,94
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
376 [4]	Чай с сахаром	200 /7/15	0,09	0,02	16,13	64,99	0,00	0,00	0,04	0,00	11,93	1,51	3,01	0,30
	Итого	405	17,29	12,81	53,14	409,71	0,10	2,56	0,14	5,38	183,85	263,19	44,13	1,75
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,48	41,86	173,64	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Среднее значение по группе:	140	0,80	0,27	23,86	103,55	0,49	6,50	0,00	0,92	13,71	16,28	9,54	6,29
	Итого	140	0,80	0,27	23,86	103,55	0,49	6,50	0,00	0,92	13,71	16,28	9,54	6,29
Обед														
13[5]	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,38	40,38	0,00	57,00	0,00	1,62	13,08	24,00	7,98	0,30
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
	Среднее значение по группе:	60	0,72	2,70	2,49	37,53	0,00	30,36	0,00	1,47	17,46	22,92	7,98	0,36
ТТК 4.4	Солянка "Школьная"	180	10,98	11,88	27,00	258,84	0,00	0,18	11,52	0,54	36,72	150,30	41,40	2,88
ТТК 5.29	Плов по-арабски	70/130	13,60	13,40	21,00	268,00	0,00	0,20	25,60	3,40	34,60	12,80	175,20	2,20
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
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	29,36	28,55	102,41	794,43	0,08	31,84	37,12	6,24	117,18	260,34	244,84	7,22
Уплотненный полдник														
ТТК 5.17	Котлеты Нежные	70	5,74	7,98	3,78	109,90	0,07	0,77	0,07	1,05	16,80	95,20	12,39	1,12
378[1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,86	3,51	22,23	104,69	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,77
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,38	11,85	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
ТТК 7.15	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
385[4]	Молоко кипяченое	200	11,60	10,00	19,20	213,20	0,16	5,20	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
	Среднее значение группы:	200	6,56	2,84	8,78	73,76	0,05	1,64	0,03	0,00	151,65	113,20	17,85	0,21
	Итого	430	18,11	14,71	46,64	347,75	0,23	2,41	16,87	2,01	194,35	387,51	60,79	3,29
	Итого за 5 день		65,56	56,33	226,04	1655,44	0,90	43,31	54,12	14,54	509,09	927,31	359,30	18,55

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 сахаром	150 /5	6,00	9,30	26,85	216,45	0,14	0,69	0,03	0,45	106,80	167,85	50,55	1,20	
	Кондитерское изделие пром.производства	40	1,60	1,88	11,12	68,00	0,02	0,00	0,00	0,80	6,40	17,60	2,40	0,24	
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,09	0,02	16,13	64,99	0,00	0,00	0,04	0,00	11,93	1,51	3,01	0,30	
	Итого	410	7,69	11,20	54,10	349,44	0,16	0,69	0,08	1,25	125,13	186,96	55,96	1,74	
Завтрак 2															
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60	
Обед															
ТТК 3.7	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
ТТК 3.6	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,00	6,00	0,00	0,00	13,98	24,96	8,40	0,36	
	Среднее значение по подгруппе:	60	0,48	0,06	1,26	7,50	0,01	4,50	0,00	0,03	13,89	19,68	8,40	0,36	
102 [4]	Суп картофельный с горохом	180	3,94	3,79	11,91	106,74	0,00	0,16	4,19	1,75	30,73	25,61	63,43	1,48	
265[4]	Плов из свинины	70/130	16,80	37,60	34,60	544,00	0,00	0,60	1,80	3,60	16,60	52,80	232,80	2,40	
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	0,28	0,10	32,88	133,58	0,00	0,00	19,30	0,16	13,78	5,78	7,38	0,48	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20	
	Итого	690	24,71	41,96	69,48	764,64	0,08	5,26	5,99	6,03	73,92	156,09	321,53	5,64	
Уплотненный полдник															
223[4]	Запеканка из творога с повидлом	150/10	14,02	9,78	24,13	216,43	0,05	1,23	0,06	4,56	119,90	168,40	17,95	0,70	
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	14,80	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,30	
ТТК 7.15	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42	
385[4]	Молоко кипяченое	200	11,60	10,00	19,20	213,20	0,16	5,20	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40	
	Среднее значение по группе:	200	6,56	5,68	17,55	147,52	0,10	3,27	0,05	0,00	303,30	226,40	35,70	0,41	
	Итого:	380	22,88	15,66	56,48	434,45	0,15	4,50	0,11	4,86	429,20	414,30	57,85	1,41	
	Итого за 6 день		56,27	69,02	200,25	1640,54	1,79	14,86	6,19	13,54	629,65	759,15	437,34	24,39	

День: седьмой

Недели: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
182[4]	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с сахаром	150/5	8,34	8,96	40,50	283,54	0,12	4,96	0,31	2,22	148,43	206,58	40,02	2,00
ТТК 2.1	Бутерброды с сыром	45	3,60	0,11	23,85	121,50	0,09	1,80	0,00	0,00	17,10	58,50	11,70	1,13
ТТК 7.19	Чай каркаде	200 / 15	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Итого	415	11,94	9,09	79,43	465,44	0,23	6,78	0,49	2,22	165,99	265,10	51,72	3,38
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,48	41,86	173,64	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,71	0,31	25,69	109,32	0,04	7,54	0,00	0,69	19,86	23,52	13,32	1,64
	Итого	140	0,71	0,31	25,69	109,32	0,04	7,54	0,00	0,69	19,86	23,52	13,32	1,64
Обед														
ТТК3.15	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	0,90	3,06	2,76	43,44	0,00	19,80	0,00	2,34	26,16	21,00	11,10	0,36
ТТК 3.15	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,46	0,02	19,47	0,00	1,39	22,42	16,57	9,10	0,31
	Среднее значение по группе:	60	0,87	3,05	4,09	47,95	0,01	19,64	0,00	1,86	24,29	18,78	10,10	0,33
ТТК 4.5	Свекольник	180	1,26	5,04	11,16	94,32	0,18	7,38	0,00	1,26	25,20	35,46	14,94	1,08
ТТК 5.2	Биточки с овощами	70	9,59	9,52	5,46	125,58	0,07	0,28	0,00	0,98	17,92	103,88	11,83	1,19
378 [1]	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,86	3,51	22,23	104,69	0,04	0,00	16,77	0,51	17,20	134,11	16,45	0,77
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	690	19,23	21,79	84,53	592,54	0,39	28,20	16,77	5,34	111,25	354,63	75,35	5,71
Уплотненный полдник														
ТТК 5.36	Суфле из печени	70	12,60	3,71	6,02	108,08	0,14	7,21	0,00	14,42	17,50	60,34	12,53	16,24
ТТК 6.5	Картофель тушеный в сметане	130	3,25	6,89	17,94	146,77	0,00	3,51	0,00	1,30	49,40	84,50	22,10	0,65
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.15	Чай с молоком	200	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
385[4]	Молоко кипяченое	200	1,52	1,36	15,90	81,84	0,04	1,34	0,02	0,00	126,60	92,80	15,40	0,42
	Среднее значение по группе:	200	1,53	0,75	12,88	64,42	0,02	0,67	0,01	0,10	65,30	52,90	9,10	0,31
	Итого	420	18,90	1,63	35,63	175,84	0,04	1,34	0,02	0,40	134,60	118,80	21,00	0,82
	Итого за 7 день		50,78	32,82	225,29	1343,14	0,71	43,86	17,28	8,65	431,70	762,06	161,39	11,55

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	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														
181[4]	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	150/5	4,50	7,91	23,87	185,23	0,06	0,87	0,05	47,83	98,74	87,27	15,04	0,31
1[4]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	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	118,52	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
	Итого	385	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
Завтрак 2														
ТТК 7.2	Кефир с сахаром	200/15	6,24	5,38	40,79	236,46	0,22	1,51	0,00	0,00	258,97	193,50	30,10	0,32
	Итого	215	5,80	5,00	37,94	219,96	0,20	1,40	0,00	0,00	240,90	180,00	28,00	0,30
Обед														
ТТК 3.24	Салат из помидоров с сыром	60	2,90	6,05	2,23	77,31	26,05	0,03	11,89	1,67	104,18	13,58	67,34	0,56
ТТК 3.10	Салат из цветной капусты и соленого огурца	60	0,66	0,06	2,10	11,58	0,01	9,00	0,00	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
	Среднее значение по подгруппе:	60	1,78	3,06	2,16	44,45	13,03	4,52	5,94	1,05	55,09	17,29	38,17	0,52
ТТК 4.11	Суп лапша по-домашнему	180/10	2,09	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
ТТК 5.14	Колобки мясные с сыром	70/20	20,70	15,30	5,04	241,20	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	15,75	122,40	1,44
378 [1]	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	2,09	13,30	89,87	0,00	0,00	6,27	0,95	22,23	26,98	51,30	0,95
ТТК 7.8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	15,30	5,04	241,20	0,00	0,09	0,99	1,35	21,42	15,75	122,40	1,44
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	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	59,40	0,08	0,00	0,00	0,45	8,70	45,00	14,10	1,20
	Итого	720	31,83	38,35	60,56	812,99	13,10	4,70	20,46	6,30	155,09	160,75	402,47	6,70
Уплотненный полдник														
227[4]	Яйца вареные	40	5,08	4,06	0,28	57,98	0,03	0,00	0,02	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00
ТТК 6.2	Капуста тушеная	130	2,73	4,16	12,22	97,76	0,00	22,36	0,00	2,21	72,15	52,13	26,91	1,04
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
376 [4]	Чай с сахаром	200/15	0,08	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,04	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28
	Итого	405	9,42	8,37	37,37	263,20	0,03	22,36	0,06	2,44	109,25	143,33	37,31	2,52
	Итого за 8 день		53,29	57,09	176,65	1532,60	13,55	29,96	20,53	8,74	764,21	677,58	497,88	9,84

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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 1.1	Каша "Дружба" с сахаром и маслом	150 /5/5	9,44	4,48	39,52	236,16	0,16	0,32	0,00	1,12	119,04	155,20	36,64	0,64
1[4]	Бутерброды с маслом	40	2,44	7,56	14,64	136,00	0,04	0,00	0,00	0,48	9,28	29,08	9,88	0,60
ТТК 7.7	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,16	0,02	16,87	68,27	0,00	3,15	0,00	0,02	15,76	4,88	2,66	0,40
	Итого	417	12,04	12,06	71,03	440,43	0,20	3,47	0,00	1,62	144,08	189,16	49,18	1,64
Завтрак 2														
	Фрукты порционно	100	0,93	0,13	9,53	45,00	0,04	10,00	0,00	1,13	20,00	34,00	16,00	0,60
403[4]	Яблоки печеные	120	0,48	0,48	41,86	173,64	0,04	5,09	0,00	0,24	19,72	13,03	10,63	2,68
	Среднее значение по группе:	110	0,85	0,30	25,44	109,99	0,36	7,67	0,00	0,95	17,33	21,35	12,07	4,96
	Итого	110	0,85	0,30	25,44	109,99	0,36	7,67	0,00	0,95	17,33	21,35	12,07	4,96
Обед														
ТТК 3.12	Салат из запеченой свеклы	60	0,70	0,14	14,14	64,40	0,98	3,08	0,00	0,98	0,98	1,26	1,40	10,92
ТТК 4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	0,00	1,10	6,20	42,40	0,00	0,00	4,40	0,50	11,90	11,90	28,90	0,50
ТТК 5.43	Наггетсы куриные	70	0,89	1,86	5,19	42,19	0,01	5,90	0,00	0,85	25,52	26,15	13,20	0,86
ТТК 6.12	Рагу из овощей	130	1,80	2,20	12,40	84,80	0,00	0,00	8,80	1,00	23,80	23,80	57,80	1,00
ТТК 7.19	Чай каркаде	200	14,00	13,09	2,10	145,32	0,14	16,38	0,00	1,61	27,51	183,47	30,59	1,47
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	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 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00	0,02	15,08	60,40	0,02	0,02	0,18	0,00	0,46	0,02	0,00	0,26
	Итого	700	21,42	28,03	74,94	621,47	1,26	95,57	13,38	8,74	226,14	356,09	193,76	16,87
Уплотненный полдник														
ТТК 5.29	Плов по-арабски	70/130	19,76	13,06	94,80	591,06	0,00	0,22	0,70	7,00	51,58	56,02	125,10	4,20
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	22,29	13,12	125,00	714,72	0,00	1,32	0,70	7,18	67,28	72,34	128,46	4,58
	Итого за 9 день		56,60	53,51	296,41	1886,61	1,82	108,03	14,08	18,49	454,82	638,95	383,47	28,05

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 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														
182[4]	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, с сахаром	150	5,83	9,27	36,08	258,08	0,05	4,96	0,03	1,55	134,28	146,01	31,12	0,48
	Повидло	10	0,04	0,00	6,10	25,00	0,07	0,06	0,00	0,00	0,14	0,11	0,18	0,72
ТТК 2.1	Батон пектиновый	20	1,60	0,05	10,60	54,00	0,04	0,80	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,50
376 [4]	Чай с сахаром	200 /15	0,09	0,02	16,13	64,99	0,00	0,00	0,04	0,00	11,93	1,51	3,01	0,30
	Итого	395	7,55	9,34	68,91	402,07	0,16	5,82	0,07	1,55	153,95	173,63	39,51	2,00
Завтрак 2														
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
	Итого	200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,40	4,40	0,00	1,40	1,40	1,80	2,00	15,60
Обед														
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
88[5]	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	180/10	2,87	9,69	11,61	153,18	0,01	0,10	40,55	3,17	84,47	41,84	68,93	1,03
ТТК 5.41	Пиш -кейк(минтай)	70	1,26	3,60	5,76	64,62	0,00	0,00	11,34	1,62	35,46	16,02	35,28	0,54
339 [5]	Пюре картофельное	130	0,03	0,15	0,04	1,60	0,00	0,01	1,00	0,01	0,90	0,60	0,10	0,00
ТТК 7.9	Компот из фруктов и ягод с/м	200	11,13	6,72	8,40	103,95	0,14	0,07	0,49	2,24	83,44	31,99	156,59	0,84
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	2,65	4,16	17,72	118,94	0,12	15,74	0,03	0,16	32,05	75,05	24,05	0,87
ТТК 2.19	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,28	0,10	28,88	117,54	0,00	19,30	0,00	0,16	13,66	7,38	5,78	0,47
	Итого	700	19,24	26,22	76,00	594,51	0,27	38,93	53,40	8,67	271,82	194,72	298,71	4,17
Уплотненный полдник														
ТТК 2.4	Вареники с картофелем п/ф со сметаной	150/10	9,50	7,78	34,24	244,96	0,11	1,86	0,06	2,10	76,80	98,08	23,20	28,08
ТТК 2.18	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	47,00	0,00	0,00	0,00	0,20	4,00	13,00	2,80	0,20
ТТК 7.7	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	19,88	113,60	0,02	0,90	0,00	0,08	13,94	4,40	5,14	0,94
	Итого	380	11,20	8,07	63,99	405,56	0,13	2,76	0,06	2,38	94,74	115,48	31,14	29,22
	Итого за 10 день	1675	38,99	43,83	229,10	1494,13	1,96	51,91	53,54	14,00	521,91	485,62	371,37	50,98

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	Мg	Fe
1	44,30	64,17	202,32	1572,15	1,59	50,59	43,91	13,62	403,95	754,33	331,98	27,30
2	31,73	35,05	163,61	1139,65	0,60	35,58	25,77	13,00	227,54	360,73	285,78	10,21
3	78,38	87,38	280,62	2270,01	1,11	48,98	47,04	12,67	1925,10	1748,11	688,08	11,69
4	94,62	106,90	252,06	2388,69	1,80	35,01	27,24	15,87	692,95	989,53	668,22	33,28
5	65,56	56,33	226,04	1655,44	0,90	43,31	54,12	14,54	509,09	927,31	359,30	18,55
6	56,27	69,02	200,25	1640,54	1,79	14,86	6,19	13,54	629,65	759,15	437,34	24,39
7	50,78	32,82	225,29	1343,14	0,71	43,86	17,28	8,65	431,70	762,06	161,39	11,55
8	53,29	57,09	176,65	1532,60	13,55	29,96	20,53	8,74	764,21	677,58	497,88	9,84
9	56,60	53,51	296,41	1886,61	1,82	108,03	14,08	18,49	454,82	638,95	383,47	28,05
10	38,99	43,83	229,10	1494,13	1,96	51,91	53,54	14,00	521,91	485,62	371,37	50,98
Всего за 10 дней	570,51	606,09	2252,35	16922,97	25,83	462,07	309,68	133,11	6560,91	8103,36	4184,80	225,85

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма (нетто, г) 100 % (завтрак - второй)	Норма за 10 дней	Получено фактически	%	Недостаток, г	%	Избыток, г	%
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	500	450	90	50	10		
2	Хлеб пшеничный	80	80	800	670	84	130	16		
3	Мука пшеничная	29	29	290	290	100				
4	Крупы, бобовые	43	43	430	430	100				
5	Макаронные изделия	12	12	120	120	100				
6	Картофель	140	140	1400	1400	100				
7	Овощи свежие, зелень	220	220	2200	2200	100				
8	Фрукты (плоды) свежие	100	100	1000	1250	125			250	25
9	Фрукты (плоды) сухие, шиповник, кисель	11	11	110	110	100				
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	100	100	1000	1500	150			500	50
11	Мясо жилованное 1 кат. (нетто)	55	55	550	610	111			60	11
12	Цыплята 1 кат. (нетто)	24	24	240	335	140			95	40
13	Рыба-филе (нетто)	37	37	370	360	97	10	3		
14	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	450	4500	3500	78	1000	22		
15	Творог 5%-9%	40	40	400	470	118			70	18
16	Сыр	6	6	60	70	117			10	17
17	Сметана	11	11	110	110	100				
18	Масло сливочное	21	21	210	210	100				
19	Масло растительное	11	11	110	110	100				
20	Яйцо	1	1	10	10	100				
21	Сахар	30	30	300	300	100				
22	Кондитерские изделия	20	20	200	150	75	50	25		
23	Крахмал	3	3	30	30	100				
24	Какао-порошок	0,6	0,6	6	6	100				
25	Чай	0,6	0,6	6	6	100				
26	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	5	5	100				
27	Соль	5	5	50	50	100				

Суммарный объем блюд по приемам пищи в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Дни недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1	400	200	705	380
2	407	110	690	400
3	390	215	745	405
4	390	200	690	410
5	405	140	690	430
6	410	200	690	380
7	415	140	690	420
8	385	215	720	405
9	417	110	700	420
10	395	200	700	380
Показатели нормы	400	100	750	550
Среднее за 10 дней	401,4	173	702	403

Библиография

1. Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 2022-2023гг. После 1 марта допускается использовать только после термической обработки.