

«Согласовано»
Руководителем

Г.М. Хисматуллина



«Утверждаю»
Директор МУП «КШП»
Т.Ю. Абрамова
2023 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1-3 лет и от 3-7 лет, с 10,5 часовым режимом функционирования

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	1-3 лет				ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			
	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб.	Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																					
Плов с изюмом ТТК № 1	130	2,91	8,41	36,47	230,31	26,03	0,98	0,06	0,04	1,29	150	3,63	10,52	45,59	287,88	32,54	1,23	0,08	0,05	1,62	
Чай с сахаром ТТК № 10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,1	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	
Кондитерское изделие ТТК № 11	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,10	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	
Итого за прием	300	4,55	11,28	48,37	301,51	31,83	1,40	0,06	0,14	1,29	380	6,04	14,82	65,90	403,20	41,34	1,89	0,10	0,07	1,62	
2- Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0,38	0,08	7,58	34,5	5,25	1,05	0	0	1,65	200	0,2	0,2	35	112	14	2,8	0,02	0,02	4	
Итого за прием	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
Обед																					
Уха ростовская № 276	150	4,16	3,39	8,52	81,84	11,69	0,77	0,09	0,06	13,59	200	5,34	4,52	11,36	109,07	15,58	1,03	0,12	0,08	18,13	
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом ТТК № 21	90	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	
Картофельное пюре № 520, стр. сб. № 2004г.	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40	
Напиток из замороженной компотной смеси № 104, сб. № 2004г.	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00	
Хлеб ржаной № 104, сб. № 2004г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	540	21,62	13,06	58,20	436,11	74,12	4,16	0,32	0,26	53,18	670	23,75	15,11	69,04	508,34	87,01	4,70	0,38	0,30	69,78	
Полдник																					
Салат из моркови с сахаром № 71, сб. № 1997	30	0,30	1,35	4,35	30,00	6,15	0,16	0,01	0,01	1,15	60	0,60	2,70	8,70	60,00	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30	
Ватрушка французская ТТК № 9	80	8,00	11,31	35,31	274,29	45,71	0,58	0,05	0,09	0,05	80	8,00	11,31	35,31	274,29	45,71	0,58	0,05	0,09	0,05	
Какао с молоком (ТТК № 13)	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,15	0,06	0,87	1,61	
Итого за прием	260	10,70	14,96	49,86	373,29	132,95	1,11	0,08	0,19	1,59	340	13,15	18,89	51,29	426,29	241,36	1,05	0,12	0,98	3,96	
Итого за день	1250	37,25	39,38	164,01	1145,41	244,15	7,72	0,46	0,59	57,71	1590	43,14	49,02	221,23	1449,83	383,71	10,441	0,614	1,368	79,362	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша молочная ячневая вязкая №302, сб.шк. 2004г.	154	5,30	5,70	27,60	184,00	110,19	0,67	0,10	0,12	0,37	185	6,41	6,86	33,12	221,10	132,60	0,80	0,12	0,15	0,45
Кофейный напиток на молоке ТТК №12	150	2,10	2,10	11,00	70,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	200	5,80	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10
Бутерброд с маслом №1, Сб.шк. 2004 г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	339	9,80	12,20	53,10	363,00	223,55	1,39	0,18	0,26	0,89	420	14,61	15,86	76,25	514,10	362,40	1,61	0,27	0,47	1,55
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28
Итого за прием	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и с № 124, сб.шк. 2004 г.	157	3,50	4,56	4,30	71,91	17,25	0,37	0,02	0,02	4,10	210	4,24	6,08	7,50	101,74	23	0,50	0,05	0,06	5,40
Гуляш из говядины № 437, сб.шк. 2004г.	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	1,90	0,03	0,09	10,30	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	1,90	0,03	0,09	10,30
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 204г.	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00
Напиток из свежих плодов №631, сб.шк. 2004 г.	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,6	0,01	0,01	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржаной вприем. Лим. сост-е в рос-х пит. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	536	22,60	21,06	58,10	514,41	53,58	4,66	0,17	0,14	15,60	669	24,44	23,38	72,70	611,24	64,43	5,10	0,21	0,19	17,30
Полдник																				
Суфле рыбное № 208, сб.норм. диет. пит. 2002	52	8,60	6,40	1,60	97,80	17,20	0,40	0,06	0,08	0,18	73	12,10	8,90	2,20	137,00	24,04	0,50	0,08	0,11	0,25
Пирожок с картофелем ТТК № 31	80	5,57	6,05	37,02	218,04	19,35	5,53	0,82	0,76	6,91	80	5,57	6,05	37,02	218,04	19,35	5,53	0,82	0,76	6,91
Чай с сахаром №ТТК 16	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	282	14,27	12,47	38,64	316,84	36,55	5,93	0,88	0,84	7,09	353	17,77	14,97	39,24	356,04	43,39	6,03	0,90	0,87	7,16
Итого за день	1262	49,42	48,53	158,04	1264,25	419,38	12,08	1,25	1,38	23,86	1547	59,57	57,01	196,39	1551,38	575,92	12,84	1,4	1,67	26,29

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями №160,сб.шк. 2004г.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39	200	4,40	4,10	15,90	119,00	111,46	0,75	0,06	0,13	0,52	
Какао с молоком ТТК 13	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612	
Бутерброд с маслом с сыром №3, сб.шк.2004 г	45	6,70	9,60	13,20	167,00	165,20	0,60	0,04	0,07	0,05	45	6,70	9,60	13,20	167,00	165,20	0,60	0,04	0,07	0,05	
Итого за прием	345	12,40	15,00	35,30	325,00	327,65	1,21	0,10	0,25	0,83	445	15,65	18,58	36,38	378,00	460,02	1,50	0,16	0,29	2,18	
2-Завтрак																					
Фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми и гречками №139, сб.шк.2004г.	160	4,50	2,60	17,70	114,00	18,66	1,33	0,13	0,05	2,76	215	6,10	3,50	23,80	153,00	18,66	1,33	0,13	0,05	2,76	
Тефтели рыбные № 394 сб.шк. 2004г.	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	
Картофель отварной № 203 сб.шк.шольн. 2004	123	2,50	4,50	19,80	129,10	13,00	1,10	0,12	0,07	10,67	153	2,50	4,50	19,80	129,10	13,00	1,10	0,12	0,07	10,67	
Напиток из смеси сухофруктов ТТК № 49	150	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	200	0,90	0,05	20,60	89,00	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	
Хлеб ржаной спрм. Лим. состав в рос.ш.ш. продукты 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	513	37,79	28,83	216,63	1049,34	164,76	11,37	0,79	0,49	21,11	648	39,59	29,75	227,93	1110,34	171,04	11,50	0,79	0,50	21,14	
Полдник																					
Салат осенний сб.Москва, 2022	30	0,55	1,58	3,89	32,08	7,47	0,33	0,02	0,02	4,49	50	0,92	2,63	6,48	53,47	12,45	0,55	0,04	0,03	7,48	
Плюшка новомосковская № 87, сб. шк.2010 г.	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,620	0,07	0,04	0,02	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,620	0,07	0,04	0,02	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием	250	6,05	5,68	54,69	293,08	24,65	0,99	0,09	0,06	4,51	320	6,42	6,73	62,28	333,47	29,75	1,23	0,11	0,07	7,50	
Итого за день	1248	56,8	50,07	320,34	1719,22	539,46	16,65	1,02	0,83	40,45	1553	62,22	55,62	340,31	1873,61	683,21	17,311	1,098	0,887	44,822	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Каша молочная овсяная жидкая №311, сб.шк.2004г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	157	5,92	10,06	26,15	219,35	109,24	1,20	0,17	0,15	0,98
Чай с молоком и сахаром ТТК 10	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Бутерброд с маслом № 1, сб.шк. 2004г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	309	8,24	11,93	39,42	301,65	134,19	1,61	0,19	0,18	0,98	392	9,72	15,56	47,60	372,35	169,80	1,88	0,23	0,23	1,24
2-Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	10,50	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Итого за прием	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	10,50	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Суп лапша домашняя № 148, сб.шк. 2004 г.	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48
Цыплята отварные №487, сб.шк.2004 г.	50	14,30	2,60	0,26	78,00	6,67	0,92	0,05	0,05	0,00	50	14,30	2,60	0,26	78,00	6,67	0,92	0,05	0,05	0,00
Каша гречневая вязкая №297,сб.шк.2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00
Чай с сахаром ТТК №10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Хлеб ржаной спр. Хим. сост-е в рос-х пищ. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	504	24,76	11,04	49,30	393,62	39,55	5,59	0,30	0,17	0,36	635	26,80	13,23	66,96	480,40	54,06	6,85	0,35	0,20	24,48
Полдник																				
Запеканка из творога № 366, сб.шк 2004	60	10,24	6,44	10,00	139,12	84,80	0,36	0,02	0,12	0,12	60	10,24	6,44	10,00	139,12	84,80	0,36	0,02	0,12	0,12
Каша рисовая молочная № 132, сб.шк.шк., 2004	124	3,12	3,90	17,04	116,20	78,00	0,24	0,03	0,09	0,37	124	3,12	3,90	17,04	116,20	78,00	0,24	0,03	0,09	0,37
Напиток из замороженной компотной смеси №648, б.шк.2004 г.	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,2	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00
Итого за прием	334	3,27	3,96	31,04	169,20	83,64	0,47	0,04	0,10	30,37	384	13,56	10,42	45,04	325,32	170,32	0,90	0,06	0,22	40,49
	1297	36,65	27,01	127,34	898,97	262,63	18,17	0,53	0,45	33,36	1611	50,28	39,41	194,6	1290,07	408,18	12,43	0,66	0,67	70,21

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 204г.	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,07	0,04	0,00
Молоко кипяченное № 697, сб.шк.2004 г.	150	4,35	4,80	7,05	90,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95	200	5,80	6,40	9,40	120,00	240,00	0,20	0,08	0,30	2,60
Кондитерское изделие ТК № 11	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,01	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итогог за прием	335	11,19	11,85	51,63	362,20	196,80	1,27	0,12	0,27	1,95	435	14,47	15,72	66,46	467,30	261,90	1,67	0,17	0,36	2,60
2-Завтрак																				
Фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,8	22,4	3,08	0,04	0,03	14	140	0,56	0,56	13,72	51,8	22,4	3,08	0,04	0,03	14
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00
Обед																				
Свекольник №34,сб.Перль 2001г.	157	1,20	3,10	8,20	66,00	17,30	0,73	0,03	0,03	2,92	210	2,07	3,87	14,20	100,25	40,61	1,40	0,07	0,07	14,58
Митболы из говядины ТТК № 29	55	6,23	6,18	3,44	94,64	91,63	0,99	0,08	0,06	1,72	70	8,85	8,91	3,86	130,97	136,22	1,40	0,09	0,01	1,50
Рис припущенный № 512,сб.шк. 2004 г.	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00
Напиток из ягод ТТК № 30	150	0,23	0,08	6,30	26,55	7,50	0,30	0,01	0,01	18,00	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Хлеб ржаной справ. Хим. сост-в в рос-с пищ. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	512	12,52	13,98	58,27	410,33	135,33	3,58	0,20	0,12	22,64	660	16,77	18,58	73,78	530,17	206,93	4,85	0,26	0,11	40,08
Полдник																				
Салат из белокочанной капусты 54-73-2020	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	17,43	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86
Расстегай с рыбой (743,754)	75	10,50	4,10	31,80	206,00	27,00	0,90	0,09	0,08	0,00	75	10,50	4,10	31,80	206,00	27,00	0,90	0,08	0,00	0,00
Чай с сахаром ТТК № 10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,03	9,10	25,00	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Итого за прием	255	10,60	4,12	31,82	207,00	27,00	0,90	0,09	0,08	0,00	335	12,10	10,19	47,14	316,80	77,44	1,85	0,14	0,13	58,86
Итого за день	1242	34,87	30,51	155,44	1031,33	381,53	8,83	0,45	0,5	38,59	1570	43,9	45,05	201,1	1366,07	568,67	11,45	0,61	0,63	115,5

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность ,г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	С	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	С	
Завтрак																					
Каша гречневая вязкая №297,сб.шк.2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	
Чай с сахаром ТТК.№10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,1	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	
Кондитерское изделие (ТК.№ 11)	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,01	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	
Итого за прием	294	8,200	8,39	40,62	262,32	17,00	3,62	0,170	0,110	0,000	385	10,61	11,20	56,21	354,22	22,80	4,66	0,230	0,14	0,00	
2- Завтрак																					
Сок фруктовый	150	0,38	0,08	7,58	34,5	5,25	1,05	0	0	1,65	200	0,2	0,2	35	112	14	2,8	0,02	0,02	4	
Итого за прием	150	0,38	0,08	7,58	34,5	5,25	1,05	0	0	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	
Обед																					
Суп лапша домашняя № 148, сб.шк. 2004 г.	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48	
Цыпята отварные №487, сб.шк.2004г.	50	14,30	2,60	0,26	78,00	6,67	0,92	0,05	0,05	0,00	50	14,30	2,60	0,26	78,00	6,67	0,92	0,05	0,05	0,00	
Картофель запеченый по домашнему № 633, Москва, 2022 г.	100	2,58	2,58	3,51	126,31	14,37	1,17	0,15	0,09	25,80	150	3,87	5,27	31,54	189,46	21,56	1,76	0,23	0,14	38,70	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (648)	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	480	20,68	8,08	39,07	384,81	43,08	3,60	0,28	0,16	26,16	630	22,37	11,57	73,50	481,96	52,10	4,27	0,36	0,21	39,18	
Полдник																					
Запеканка из творога № 366, сб.шк 2004	60	10,24	6,44	10,00	139,12	84,80	0,36	0,02	0,12	0,12	60	10,24	6,44	10,00	139,12	84,80	0,36	0,02	0,12	0,12	
Каша молочная овсяная жидкая №311,сб.шк. 2004г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	
Чай с молоком и сахаром ТТК.№10	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,4	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	
Итого за прием	334	16,08	13,97	34,92	331,77	211,49	1,36	0,16	0,28	1,10	384	16,38	14,27	37,87	346,77	225,35	1,38	0,16	0,30	1,17	
Итого за день	1258	45,34	30,52	122,19	1013,4	276,82	9,63	0,61	0,55	28,91	1599	49,56	37,24	202,58	1294,95	314,25	13,11	0,77	0,67	44,35	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-3лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность ,г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Суп молочный с крупой рисовой №161, сб.шк.2004г.	150	3,1	3,5	9,7	82,0	87,44	0,38	0,05	0,10	0,39	200	3,50	4,10	14,50	109,00	106,68	0,30	0,04	0,13	0,52
Кофейный напиток на молоке ТТК №12	150	2,10	2,10	11,00	70,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	200	5,80	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10
Бутерброд с маслом №1, сб.шк.2004 г	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	335	7,60	10,00	35,20	261,00	200,80	1,10	0,13	0,24	0,91	435	11,70	13,10	57,63	402,00	336,48	1,11	0,19	0,45	1,62
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №643, сб. 1996г.	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28
Итого за прием	105	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	105	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00
Обед																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 132, сб.шк. 2004 г.	157	1,32	3,04	9,42	71,92	9,47	0,52	0,05	0,03	4,07	210	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	0,71	0,06	0,05	5,54
Биточек из птицы ТК № 15	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13	60	16,30	4,60	7,80	138,10	13,80	1,02	0,05	0,08	1,13
Рагу из овощей № 312,сб.шк.2004 г.	120	7,28	8,72	12,64	158,40	26,72	0,86	0,06	0,05	5,94	150	9,10	10,90	15,80	198,00	33,40	1,07	0,08	0,07	7,42
Напиток из свежих плодов (631)	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,00	6,10	7,10	8,10	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
Хлеб ржаной справ. Хим. сост-е в рос-х пшц. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	0,60	0,01	0,01	1,20	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	517	27,10	16,76	54,06	476,92	68,58	3,00	6,27	7,27	20,44	650	29,42	20,14	65,62	562,52	79,91	4,80	0,26	0,21	15,69
Полдник																				
Тефтели рыбные № 394 сб.шк. 2004г.	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 204г.	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00
Напиток из замороженной компотной смеси №648, сб.шк.2004г.	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00
Хлеб пшеничный справочник: хим. сос-в рос-х пшц. продуктов 2002 г.	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00
Итого за прием	354	34,54	25,22	203,13	944,74	119,23	8,50	0,56	0,39	37,58	434	35,59	26,04	213,13	1006,74	124,67	8,68	0,57	0,40	47,58
Итого за день	1311	69,8	52,54	306,11	1734,46	411,01	15,68	7	7,93	72,93	1624	77,27	59,84	350,1	2023,06	563,46	17,67	1,056	1,088	78,89

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет Выход,г	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C	
Омлет натуральный <i>№ 340, сб. инв 2004 г.</i>	125	11,6	18,4	2,16	220,00	80,08	2,00	0,06	0,36	0,18	157	14,5	23	2,7	275,00	100,10	2,50	0,07	0,45	0,22	
Чай с молоком и сахаром <i>ТТК 10</i>	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	
Кондитерское изделие <i>ТКА№11</i>	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,01	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	
Итого за прием	295	14,24	22,05	18,04	319,20	125,08	2,47	0,07	0,41	0,37	387	18,21	28,38	27,47	424,30	161,86	3,20	0,10	0,53	0,48	
<u>2-Завтрак</u>																					
Фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	3,08	0,04	0,03	14,00	
<u>Обед</u>																					
Суп картофельный с крупой <i>№34,сб.Пермь 2001г.</i>	150	1,83	1,88	11,69	71,18	12,71	0,93	0,09	0,05	9,90	200	2,44	2,51	15,58	94,91	16,94	1,24	0,12	0,07	13,20	
Жаркое по-домашнему <i>№ 436, сб.инв. 2004 г.</i>	175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	175	10,00	15,50	24,50	287,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>№648,сб.инв. 2004 г.</i>	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной <i>с/инв. Удм. состоит в рос.с/инв. продукты 2002г.</i>	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	505	13,93	17,68	63,59	476,68	47,73	5,05	0,29	0,16	19,30	605	14,54	18,31	72,48	519,41	52,08	5,38	0,32	0,18	22,60	
<u>Полдник</u>																					
Салат из белокочанной капусты <i>54-73-2020</i>	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	17,43	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86	
Усбосмак <i>№ 58, стр. сб.инв.2010 г.</i>	80	8,00	7,84	19,36	180,80	14,00	0,80	0,05	0,05	0,80	80	8,00	7,84	19,36	180,80	14,00	0,80	0,05	0,05	0,80	
Напиток из смеси сухофруктов <i>ТК.№ 49</i>	150	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	200	0,90	0,05	20,60	89,00	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	
Итого за прием	260	9,45	10,90	37,88	290,70	53,07	1,47	0,08	0,09	18,33	340	10,40	13,95	46,20	355,60	79,57	1,87	0,10	0,12	35,79	
Итого за день	1200	38,18	51,19	133,23	1138,38	248,28	12,07	0,48	0,69	52	1472	43,71	61,2	159,87	1351,11	315,91	13,53	0,56	0,86	72,87	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-3лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность ,г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая №311, сб.шк.2004г.	150/4	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69	150/4	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69	
Кофейный напиток на молоке ТТК №12	150	2,10	2,10	11,00	70,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	200	5,80	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	
Бутерброд с маслом №1, сб.шк. 2004г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	
Итого за прием	339	10,6	14,2	50,9	374	272,07	1,09	0,15	0,33	1,21	389	14,3	16,7	68,53	488	388,51	1,18	0,22	0,51	1,79	
2-Завтрак																					
Кисломолочный напиток №645, сб. 1996г.	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28	105	2,75	2,80	8,20	70,00	105,70	0,10	0,02	0,14	0,28	
Итого за прием	105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
Суп с клецками №38, сб.Пермь. 2001 г.	150	1,00	1,50	6,60	44,00	6,47	0,35	0,03	0,07	2,76	200	1,20	1,80	7,90	52,80	7,76	0,42	0,03	0,03	3,31	
Плов №443 сб.шк.2004 г.	175	13,30	13,48	33,78	310,10	16,69	1,93	0,06	0,10	0,00	175	13,30	13,48	33,78	310,10	16,69	1,93	0,06	0,10	0,00	
Напиток из свежих плодов №631, сб.шк.2004 г.	150	0,1	1,1	2,1	3,1	4,1	5,1	6,1	7,1	8,1	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6	
Хлеб ржаной справ. Хим. сост-я в рос-х пнци. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	505	16,50	16,38	54,88	418,70	41,36	8,58	6,25	7,27	10,86	605	16,80	15,68	71,28	493,40	44,58	4,35	0,16	0,14	4,91	
Полдник																					
Шницель рыбный натуральный №391, сб.шк.2004 г.	50	7,89	10,54	5,07	147,08	39,16	0,69	0,06	0,07	1,27	50	7,89	10,54	5,07	147,08	39,16	0,69	0,06	0,07	1,27	
Картофельное пюре №520, стр. сб.шк.2004г.	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40	
Чай с сахаром №ТТК 10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный справочник хим. сос-в рос-х пнци. продуктов 2002 г.	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	
Итого за прием	350	4,60	4,08	27,22	167,00	34,50	1,16	0,12	0,09	8,34	430	13,19	15,52	36,29	342,08	80,78	2,06	0,21	0,18	11,67	
Итого за день	1299	31,7	34,66	133	959,7	347,93	10,83	6,52	7,69	20,41	1529	44,29	47,9	176,1	1323,48	513,87	7,59	0,59	0,83	18,37	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая <i>№ 311, сб.мик.2004 г.</i>	154	3,9	4,88	21,3	145,3	97,5	0,3	0,04	0,11	0,46	185	4,68	5,85	25,56	174,34	117,00	0,36	0,05	0,13	0,55
Какао с молоком <i>ТТК 13</i>	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612
Бутерброд с маслом и сыром <i>№3, сб.мик. 2004 г.</i>	45	6,70	9,60	13,20	167,00	165,20	0,60	0,04	0,07	0,05	45	6,70	9,60	13,20	167,00	165,20	0,60	0,04	0,07	0,05
Итого за прием	349	13,00	16,78	44,70	381,28	343,79	1,27	0,10	0,27	0,90	430	15,93	20,33	46,04	433,34	465,56	1,11	0,15	0,29	2,21
2-Завтрак																				
Сок фруктовый	150	0,38	0,08	7,58	34,5	5,25	1,05	0	0	1,65	200	0,2	0,2	35	112	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого за прием	150	0,38	0,08	7,58	34,50	5,25	1,05	0,00	0,00	1,65	200	0,20	0,20	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем <i>№110, сб.мик.2004 г.</i>	157	1,26	3,98	7,95	73,18	29,80	0,70	0,03	0,04	11,17	210	1,70	5,44	10,65	99,11	39,11	0,93	0,05	0,06	14,84
Шницель рубленый говяжий <i>№ 536, СТН, Москва, 2022</i>	60	9,04	11,53	6,52	166,35	10,37	1,44	0,04	0,08	0,60	60	9,04	11,53	6,52	166,35	10,37	1,44	0,04	0,08	0,60
Макаронные изделия отварные <i>№332, сб.мик. 2014г.</i>	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00
Напиток из ягод ТТК №30	150	0,23	0,08	6,30	26,55	7,50	0,30	0,01	0,01	18,00	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Хлеб ржаной <i>с/рп.к. Норм. состав - в раск. и т.м. продуктов 2002г.</i>	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00
Итого за прием	521	16,93	19,29	59,87	484,58	69,21	4,23	0,19	0,15	29,77	654	18,44	21,57	70,67	564,36	84,58	4,67	0,22	0,18	39,44
Полдник																				
Салат студенческий <i>№ 37, с/р.МД203</i>	30	1,05	3,52	1,85	43,50	4,84	0,18	0,01	0,02	0,57	50	1,75	5,83	3,10	72,50	8,08	0,30	0,01	0,04	1,20
Вак-беляш №72, сб.2010г.	70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	3,350	0,43	0,42	0,48	70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	3,350	0,43	0,42	0,48
Чай с молоком и сахаром ТТК 10	150	1,10	0,80	4,00	29,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Итого за прием	250	8,84	12,94	21,57	236,07	62,39	3,58	0,45	0,48	1,24	320	9,84	15,55	25,77	280,07	79,49	3,72	0,45	0,52	1,94
Итого за день	1270	39,15	49,09	133,72	1136,43	480,64	10,13	0,74	0,90	33,56	1690	44,41	57,65	177,48	1389,77	643,63	12,30	0,84	1,01	47,59
ИТОГО за 10 дней	12637,00	439,16	413,50	1753,42	12041,55	3611,83	121,79	19,06	21,51	401,78	15785,00	518,35	509,94	2219,76	14913,33	4970,81	128,67	8,20	9,68	598,30
Среднее за 10 дней	1263,7	43,916	41,35	175,342	1204,155	361,183	12,179	1,906	2,151	40,178	1578,5	51,835	50,994	221,976	1491,333	497,081	12,8673	0,8196	0,968	59,8296
Норма суточная	1600	42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45	1950	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
75% от суточной	1200	31,5	35,25	152,25	1050	600	7,5	0,6	0,675	33,75	1462,5	40,5	45	195,75	1350	675	7,5	0,675	0,75	37,5
% выполнения	105,31	139,42	117,30	115,17	114,68	60,20	162,39	317,67	318,67	119,05	107,93	127,99	113,32	113,40	110,47	73,64	171,56	121,42	129,07	159,55