

"Согласовано"

Руководителем

Евгений Юрьевич



"Утверждаю"
Директор ООО "КП "Октябрьский"

Т.Ю. Абрамова
13.09.2025 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

(1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет				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																						
Каша гречневая вязкая ТК№297 Сб.ш.с. 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 ТК№266 Сб.Уфа 2014 г.	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	30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,00	4,00	18,00	105,00	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00		
Итого за прием	304	8,66	9,54	46,74	297,12	19,90	3,83	0,19	0,12	0,00	385	10,30	10,92	56,39	353,92	22,80	4,66	0,23	0,14	0,00		
2- Завтрак																						
Сок для детского питания ТК№43	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																						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной ТК№132 Сб.ш.с. 2004 г.	157	1,83	3,04	13,50	90,08	20,17	0,50	0,06	0,03	5,96	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95		
Жаркое по-домашнему №124 Сб.ш.с. 2004 г.	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		
Напиток из свежих плодов №631 Сб.ш.с. 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 ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	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	14,03	18,94	62,20	485,58	59,32	5,18	0,27	0,15	16,56	615	14,76	23,32	72,12	538,98	68,16	5,54	0,29	0,16	18,95		
Полдник																						
Тефтели рыбные №394 Сб.ш.с. 2004 г.	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90		
Макаронные изделия отварные №332 Сб.ш.с. 2004 г.	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 смеси сухофруктов ТК№49	150	0,38	0,00	14,85	60,75	37,50	0,08	0,00	0,00	0,00	200	0,05	0,50	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,02	0,32		
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	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	14,58	10,46	61,45	402,08	69,47	1,49	0,15	0,09	1,90	434	15,25	11,76	80,10	496,33	64,22	2,13	0,17	0,12	2,22		
Итого за день	1320	37,645	39,02	177,97	1219,28	153,94	11,545	0,61	0,36	20,11	1634	40,51	46,2	243,61	1501,23	169,18	15,13	0,71	0,44	25,17		

ВТОРОЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	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 крупой рисовой №161 Сб. инк. 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
Чай с молоком и сахаром ТК№267 Сб. Уфа 2014г.	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
Бутерброд с маслом №1 Сб. инк. 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	350	6,60	8,70	28,20	220,00	134,14	1,04	0,11	0,16	0,58	435	7,30	9,60	35,95	262,00	167,24	0,98	0,10	0,21	0,78
2-Завтрак																				
Фрукт ТК№5	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																				
Суп - лапша домашняя №148 Сб. инк. 2004 г.	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	0,12	0,01	0,01	0,87	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	0,15	0,01	0,01	1,16
Птица отварная №593 Сб. Москва 2022 г.	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00
Рис припущенный №512 Сб. инк. 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 замороженной компотной смеси ТК№8	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 ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	500	21,49	8,39	57,64	389,07	36,23	2,15	0,12	0,14	30,87	630	22,29	10,34	69,10	456,43	42,38	2,34	0,13	0,14	41,16
Полдник																				
Салат Витаминный №16 Сб. инк. 2004 г.	30	0,49	1,55	3,66	30,41	14,12	0,34	0,01	0,01	10,30	50	0,82	2,59	6,10	50,69	23,54	0,57	0,02	0,02	17,16
Булочка домашняя №269 Сб. инк. 2004 г.	100	7,20	11,40	54,20	350,00	15,20	0,80	0,08	0,04	0,00	100	7,20	11,40	54,20	350,00	15,20	0,80	0,08	0,04	0,00
Чай с сахаром и лимоном ТК№268 Сб. Уфа 2014г.	150	0,05	0,01	5,44	22,85	2,20	0,11	0,00	0,01	2,08	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	310	10,17	13,38	79,23	480,66	69,02	1,75	0,13	0,09	12,38	380	10,75	14,41	82,93	505,99	83,14	2,67	0,14	0,10	18,32
Итого за день	1300	38,82	31,03	178,79	1141,53	261,79	8,02	0,4	0,42	57,83	1585	40,9	34,91	201,7	1276,22	315,16	9,07	0,406	0,478	74,26

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	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	Углеб.		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углеб.		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшеница 54-6к-2020 Новосибирск 2021 г.	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40
Какао с молоком ТК№272 Сб.Уфа 2014 г.	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	3,2	3,1	13,5	93,00	108,12	0,5	0,03	0,12	0,52
Кондитерское изделие ТК№11	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	304	9,70	12,02	50,67	348,22	165,88	1,78	0,15	0,20	0,71	384	11,71	14,13	59,45	414,30	211,32	2,10	0,19	0,25	0,92
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №615 Сб.норматив 2004 г.	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Итого за прием	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №110 Сб.шк. 2004 г.	157	1,31	3,72	8,67	68,74	31,23	0,66	0,03	0,04	9,95	210	1,76	5,10	11,58	93,03	42,34	0,89	0,04	0,05	13,27
Биточки из птицы ТК№41	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
Макаронные изделия отварные №332 Сб.шк. 2004 г.	124	4,27	3,38	26,33	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
Кисель ТК№42	150	0,00	0,00	3,90	15,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,27	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК№3	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	521	24,28	12,03	59,10	447,84	64,17	2,81	0,18	0,20	11,35	654	25,76	14,23	69,68	522,43	79,44	3,15	0,20	0,22	14,76
Полдник																				
Салат "Степной" №25 Сб.шк. 2004 г.	30	0,50	1,05	2,00	19,50	4,54	0,12	0,02	0,01	0,75	50	0,83	1,75	3,33	32,50	7,56	0,19	0,03	0,02	1,25
Запеканка из творога с молочным соусом №366 Сб.шк. 2004 г.	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48	90	11,58	9,94	12,82	189,36	115,94	0,61	0,07	0,22	0,48
Чай с сахаром ТК№265 Сб.Уфа 2014 г.	150	0,00	0,00	4,99	19,95	0,17	0,05	0,00	0,00	0,05	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	270	14,51	11,41	35,74	305,91	158,15	1,28	0,13	0,26	1,28	330	14,94	12,14	41,18	323,96	161,26	1,33	0,14	0,27	1,73
Итого за день	1200	51,29	38,66	153,71	1147,47	499,21	5,97	0,49	0,8	13,62	1473	55,21	43,7	178,51	1306,19	563,03	6,68	0,56	0,88	17,69

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	C
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями №160 Сб.шк. 2004 г.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,00	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
Кофейный напиток на молоке ТК№270 Сб.Уфа 2014 г.	150	2,10	2,10	11,00	70,00	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	200	2,80	2,80	14,70	93,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
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	7,80	9,60	37,40	268,00	168,26	0,93	0,11	0,20	0,39	435	9,60	11,40	45,10	321,00	221,85	1,04	0,13	0,27	1,04
2-Завтрак																				
Сок для детского питания ТК№45	150	0	0	15	67,5	10,5	2	0	0	3,3	200	0	0	22	112	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого за прием	150	0,00	0,00	15,00	67,50	10,50	2,00	0,00	0,00	3,30	200	0,00	0,00	22,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми и гречками №139 Сб.шк. 2004 г.	160	4,50	3,62	19,79	132,65	29,36	1,31	0,15	0,04	4,16	215	6,03	4,10	24,73	160,93	36,65	1,89	0,21	0,07	9,32
Тефтели куриные №462 Сб.шк. 2004 г.	50	5,20	7,25	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,01	0,29	50	5,20	7,25	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,01	0,29
Картофельное пюре №520 Сб.шк. 2004 г.	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,4	0,97	0,14	0,09	14,66
Напиток из замороженной компотной смеси ТК№8	150	0,38	0,23	3,23	16,05	13,05	0,38	0,00	0,00	14,40	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,00	0,02	19,20
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	510	17,87	18,15	85,14	548,85	107,72	4,09	0,44	0,25	51,22	645	18,27	19,90	80,53	533,58	120,09	4,06	0,41	0,25	43,47
Полдник																				
Плов с изюмом ТК№39	150	3,47	10,64	44,85	288,22	35,46	1,14	0,07	0,04	0,81	150	3,47	10,64	44,85	288,22	35,46	1,14	0,07	0,04	0,81
Чай с молоком и сахаром ТК№267 Сб.Уфа. 2011 г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30
Кондитерское изделие ТК№11	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	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
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	330	8,16	14,31	75,89	455,97	116,92	2,01	0,12	0,12	1,00	380	9,81	16,74	78,60	524,12	138,96	3,07	0,14	0,16	1,11
	1325	33,83	42,06	213,43	1340,32	403,4	9,03	0,67	0,57	55,91	1660	37,68	48,04	226,23	1490,7	494,9	10,97	0,7	0,7	49,62

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		Са	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	B1	B2
<u>Завтрак</u>																				
Каша рисовая молочная жидкая №311 Сб.иск. 2004 г.	124	3,12	3,90	17,04	116,20	78,00	0,24	0,03	0,09	0,37	154	3,90	4,88	21,30	145,28	97,50	0,30	0,04	0,11	0,46
Чай с молоком и сахаром ТК№ 267 Сб.Уфа 2014 г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30
Кондитерское изделие ТК№11	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	304	6,53	9,28	41,06	259,50	126,31	0,92	0,06	0,15	0,56	354	7,81	10,56	39,12	304,08	163,50	1,73	0,07	0,20	0,76
<u>2-Завтрак</u>																				
Кисломолочный напиток №645 Сб.норматив. 2004 г.	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Итого за прием	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
<u>Обед</u>																				
Свекольник №34 Сб.Уфа 2014 г.	157	1,81	4,54	12,69	87,34	36,61	1,02	0,05	0,05	8,68	210	2,37	6,17	16,51	115,99	48,24	1,33	0,06	0,06	11,24
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом ТК№23	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25
Каша гречневая вязкая №297 Сб.иск. 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
Напиток из изюма 54-Акс-2020 Новосибирск 2021	150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	551	23,93	16,08	77,59	540,44	88,48	6,39	0,36	0,34	9,93	685	26,24	19,02	93,63	637,90	106,87	7,65	0,42	0,37	12,49
<u>Полдник</u>																				
Салат из белокочанной капусты 54-7х-2020 Новосибирск 2021 г.	30	0,75	3,03	3,12	42,9	20,22	0,28	0,02	0,02	17,43	50	1,25	5,05	5,2	71,5	33,7	0,46	0,03	0,03	29,05
Усбосмак (треугольник) №58 Сб. 2019 г.	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
Чай с сахаром ТК№266 Сб.Уфа 2014 г.	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
Итого за прием	260	8,85	10,89	22,50	224,70	34,22	1,08	0,07	0,07	18,23	330	9,35	12,91	27,05	262,32	47,80	1,29	0,08	0,08	29,85
Итого за день	1220	42,11	39,45	149,35	1070,14	360,02	8,49	0,52	0,7	29	1474	46,2	45,69	168	1249,8	429,18	10,77	0,6	0,79	43,38

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3 лет	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																				
Макароны, запеченные с сыром №261 Спрингс М 2003 г.	124	6,53	10,57	24,78	219,66	109,51	0,66	0,06	0,06	0,07	155	7,30	11,80	24,50	236,00	133,41	0,73	0,05	0,07	0,09
Чай с сахаром ТК№266 Сб. Уфа 2014 г.	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
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,10	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	304	9,06	11,01	40,73	297,76	147,01	1,16	0,1	0,09	0,07	385	9,83	12,24	42,92	323,12	171,01	1,26	0,09	0,10	0,09
2-Завтрак																				
Сок для детского питания ТК№43	150	0	0	15	67,5	10,5	2	0	0	3,3	200	0	0	22	112	14	2,8	0,02	0,02	4
Итого за прием	150	0,00	0,00	15,00	67,50	10,50	2,00	0,00	0,00	3,30	200	0,00	0,00	22,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб. ин. 2004 г.	157	1,52	4,32	7,66	68,78	30,77	0,64	0,07	0,06	15,36	210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86	0,09	0,08	20,48
Плов №443 Сб. ин. 2004 г.	175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20	175	11,37	15,98	39,94	344,54	145,34	1,85	0,08	0,11	1,20
Напиток из свежих плодов №631 Сб. ин. 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 ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	512	15,39	20,73	73,29	528,42	190,50	3,63	0,21	0,24	17,76	615	16,01	22,30	81,27	574,72	202,75	4,05	0,23	0,26	23,28
Полдник																				
Капня вязкая молочная пшеница 34-Ав. 2020 Новосибирск 2021 г.	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	154	6,20	6,75	28,13	216,00	94,50	0,97	0,14	0,11	0,40
Какао с молоком ТК№272 Сб. Уфа 2014 г.	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	3,2	3,1	13,5	93,00	108,12	0,5	0,03	0,12	0,52
Кондитерское изделие ТК№11	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00	15	1,16	2,15	8,91	52,65	4,35	0,32	0,00	0,01	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	304	10,98	10,31	57,69	372,97	199,03	1,97	0,17	0,22	0,71	384	12,99	12,42	66,47	439,05	244,47	2,29	0,21	0,27	0,92
Итого за день	1270	35,43	42,05	155,17	1266,65	547,04	8,76	0,48	0,55	21,84	1584	38,83	46,96	212,66	1448,89	632,23	10,40	0,55	0,65	28,29

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	C
Завтрак																				
Каша овсяная молочная №311 Сб ин. 2004 г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	154	5,91	7,58	26,12	196,91	108,88	1,19	0,17	0,15	0,98
Кофейный напиток на молоке ТК№270 Сб.Уфа 2014 г.	150	2,10	2,10	11,00	70,00	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	200	2,80	2,80	14,70	93,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Бутерброд с маслом №1 Сб. ин. 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	309	9,24	13,23	46,42	342,65	174,39	1,64	0,20	0,23	1,18	389	11,11	14,78	55,32	398,91	222,24	1,91	0,25	0,29	1,50
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток № 698 Сб ин. 2004 г.	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Итого за прием	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28	105	2,80	3,20	8,20	45,50	111,01	0,10	0,03	0,14	0,28
Обед																				
Суп картофельный с клецками №38 Сб Пермь 2001 г.	150	3,76	2,50	8,55	70,50	7,80	0,41	0,04	0,03	2,76	200	3,46	2,50	8,55	70,50	7,80	0,41	0,04	0,03	2,76
Жаркое по-домашнему №124 Сб.ин. 2004 г.	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
Напиток из смеси сухофруктов ТК№49	150	0,38	0,00	14,85	60,75	37,50	0,08	0,00	0,00	0,00	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,69	0,61	0,01	0,03	0,32
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	505	16,54	18,33	61,79	486,35	75,76	3,91	0,23	0,20	12,16	605	16,86	18,38	74,44	535,60	66,95	4,44	0,24	0,23	12,48
Полдник																				
Салат из свеклы с растительным маслом №64 Справочник М 2003 г.	30	0,53	2,54	3,10	37,26	14,13	0,50	0,01	0,02	3,52	50	0,88	4,23	5,17	62,10	23,55	0,83	0,01	0,03	5,87
Курник №1022 Сб Москва 2022 г.	85	7,70	6,56	26,92	191,21	15,33	4,19	0,61	0,54	4,81	85	7,70	6,56	26,92	191,21	15,33	4,19	0,61	0,54	4,81
Чай с сахаром ТК№266 Сб Уфа 2014 г.	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
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	295	10,76	9,54	45,97	306,87	66,96	5,19	0,66	0,59	8,33	365	11,11	11,23	50,51	340,73	76,48	5,55	0,66	0,60	10,68
Итого за день	1214	39,34	44,3	162,38	1181,37	428,12	10,84	1,12	1,16	21,95	1464	41,88	47,59	188,47	1320,74	476,68	12	1,18	1,26	24,94

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	Углеб		Ca	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углеб		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями №166 Сб.инс.2004 г.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,00	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52
Чай с молоком и сахаром ТК№267 Сб.Уфа 2014 г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,6	1,40	0,00	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30
Кондитерское изделие ТК№11	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	330	6,71	8,48	35,92	232,30	129,67	0,92	0,07	0,15	0,19	430	8,31	9,88	33,72	277,80	174,49	1,75	0,08	0,22	0,82
2-Завтрак																				
Кисель ТК№12	150	0,00	0,00	3,90	15,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,27	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36
Итого за прием	150	0,00	0,00	3,90	15,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,27	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36
Обед																				
Суп - лапша домашняя №148 Сб.инс.2004 г.	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,22	0,12	0,01	0,01	0,87	200	0,24	3,37	1,87	39,78	12,29	0,15	0,01	0,01	1,16
Птица отварная №593 Сб.Москва 2022 год	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00	50	16,00	1,16	0,42	76,50	6,67	0,90	0,03	0,04	0,00
Рис припущенный №312 Сб.инс.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 замороженной компотной смеси ТК№8 Сб.инс.2004 г.	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 ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	12,40	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	500	21,49	8,39	56,15	389,07	36,23	2,15	0,12	0,14	30,87	630	22,29	10,34	67,61	456,43	42,38	2,34	0,13	0,14	41,16
Полдник																				
Салат "Столовой" №25 Сб.инс.2004 г.	30	0,50	1,05	2,00	19,50	4,50	0,12	0,02	0,01	0,75	50	0,83	1,75	3,30	32,50	7,55	0,19	0,03	0,02	1,25
Сырники из творога №394 Сб.морозильник 1996 г.	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29	60	9,68	6,08	14,33	151,50	77,56	0,35	0,03	0,13	0,29
Чай с сахаром и лимоном ТК№268 Сб.Уфа 2014 г.	150	0,05	0,01	5,44	22,85	2,20	0,11	0,00	0,01	2,08	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	270	12,66	7,56	37,70	271,25	121,76	1,08	0,09	0,18	3,12	340	13,24	8,25	40,26	289,30	129,51	1,84	0,10	0,19	2,70
Итого за день	1250	40,86	24,43	133,67	908,52	289,46	4,15	0,28	0,47	34,45	1600	43,84	28,47	146,79	1044,73	348,78	5,932	0,301	0,545	45,04

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	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.инс.2004 г.	154	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69	154	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69
Какао с молоком ТК№272 Сб Уфа 2014 г.	150	2,4	2,3	10,2	69,00	81,09	0,37	0,020	0,090	0,390	200	3,2	3,1	13,5	93,00	108,12	0,5	0,03	0,12	0,52
Бутерброд с маслом №1 Сб.инс.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	304	10,9	14,4	50,1	373	247,3	1,35	0,14	0,3	1,08	354	11,7	15,2	53,4	397	274,33	1,48	0,15	0,33	1,21
2-Завтрак																				
Напиток из замороженной компотной смеси ТК№8	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
Итого за прием	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
Обед																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной ТК№132 Сб.инс.2004 г.	157	1,83	3,04	13,50	90,08	20,17	0,50	0,06	0,03	5,96	210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом ТК№23	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11	70	0,38	1,59	2,29	25,20	5,14	0,32	0,04	0,04	0,11
Картофельное пюре №526 Сб.инс.2004 г.	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,4	0,97	0,14	0,09	14,66
Напиток из свежих плодов №631 Сб.инс.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 ржано-пшеничный для детского питания ТК№2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	527	10,10	11,78	83,35	431,23	91,97	3,67	0,39	0,28	39,64	660	9,58	17,36	82,65	435,73	100,94	3,29	0,32	0,24	24,32
Полдник																				
Тефтели рыбные №394 Сб.инс.2004 г.	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	50	7,80	6,70	8,80	127,33	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90
Макаронные изделия отварные №332 Сб.инс.2004 г.	124	4,27	3,38	26,33	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
Чай с сахаром ТК№266 Сб Уфа 2014 г.	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
Хлеб пшеничный для детского питания ТК№1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	354	14,60	10,52	51,08	362,73	63,47	1,58	0,16	0,11	1,90	434	15,63	11,34	59,92	416,75	67,13	1,72	0,17	0,12	1,90
Итого за день	1335	35,75	36,76	198,53	1219,96	408,38	6,83	0,7	0,7	72,62	1648	37,11	43,98	213,97	1319,48	449,92	6,79	0,646	0,698	67,43

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
Завтрак																				
Каша ячневая молочная вязкая М302 Сб.мк. 2004 г.	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37	154	5,3	5,7	27,6	184,0	110,19	0,67	0,1	0,12	0,37
Кофейный напиток на молоке ТКМ-270 Сб.Мфс 2014 г.	150	2,10	2,10	11,00	70,00	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	200	2,80	2,80	14,70	93,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный для детского питания ТКМ-1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за прием	334	9,83	8,22	54,53	331,40	227,09	1,25	0,16	0,24	0,76	384	10,53	8,92	58,23	354,40	253,55	1,28	0,17	0,27	0,89
2-Завтрак																				
Фрукт ТКМ3	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,2	0,04	0,03	14	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,2	0,04	0,03	14
Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00
Обед																				
Суп крестьянский с крупой М134 Сб.мк. 2004 г.	157	1,30	4,66	7,50	66,00	14,00	0,38	0,03	0,02	4,80	210	1,70	6,22	9,90	90,00	18,66	0,51	0,04	0,03	6,40
Биточки из птицы ТКМ41	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 М521 Сб.мк. 2001 г.	120	2,48	8,07	16,85	131,41	39,55	1,06	0,11	0,08	18,45	150	3,09	10,10	21,00	164,29	49,68	1,31	0,14	0,10	22,99
Напиток из изюма 34-Ам-2029 Новоосвирск 2021	150	0,35	0,08	15,11	63,10	12,16	0,47	0,02	0,02	0,00	200	0,46	0,01	20,15	84,13	16,12	0,62	0,03	0,02	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТКМ2	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	517	22,83	17,74	61,15	466,71	89,41	3,47	0,26	0,26	24,38	650	23,95	21,26	72,74	544,62	108,16	4,00	0,31	0,29	30,52
Полдник																				
Салат "Осенний" М142 Москва 2022 г.	30	0,63	1,88	4,86	32,14	8,78	0,28	0,02	0,01	2,98	50	1,05	3,13	8,11	53,57	14,64	0,47	0,03	0,02	4,96
Плюшка новомосковская М57 Сб. 2010 г.	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,62	0,07	0,04	0,02	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,62	0,07	0,04	0,02
Кисель ТКМ42	150	0,00	0,00	3,90	15,90	1,80	0,00	0,00	0,00	0,27	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,36
Хлеб пшеничный для детского питания ТКМ1	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Итого за день	1021	35,65	26,94	145,33	927,35	391,86	8,42	0,50	0,56	39,14	1174	37,47	31,16	160,62	1028,26	437,07	8,98	0,56	0,62	45,41

ИТОГО за 10 дней 12455,00 390,73 364,70 1668,33 11422,59 3743,22 82,06 5,77 6,29 366,47 15296,00 419,63 416,70 1940,56 12986,24 4316,13 96,72 6,21 7,06 421,23