

"Согласовано"

Руководитель



"Утверждаю"
Директор ООО "КП "Октябрьский"

Т.Ю. Абрамова

"13" 03 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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Макароны, запеченные с сыром №261 Справ.М. 2003 г.	124	5,84	9,44	19,60	188,80	106,73	0,59	0,04	0,06	0,07	155	7,30	11,80	24,50	236,00	133,41	0,74	0,05	0,07	0,09
Чай с сахаром ТТК№10 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	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00
Итого за прием	304	8,25	13,74	37,44	295,10	115,43	1,22	0,06	0,08	0,07	395	10,48	17,54	50,75	386,42	145,11	1,61	0,05	0,09	0,09
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																				
Капуста тушеная №534 (3) Сб.шк. 2004 г.	30	0,72	0,86	3,06	23,28	3,70	0,29	0,02	0,02	15,61	50	1,20	1,43	5,10	38,80	30,00	0,49	0,03	0,04	26,02
Расольник "Ленинградский" со сметаной ТК№132 Сб.шк. 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
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
Каша гречневая вязкая ТК№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
Напиток из замороженной компотной смеси ТК№8	150	0,38	0,23	3,23	16,05	13,50	0,38	0,00	0,02	14,40	200	0,05	0,03	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	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	541	17,09	17,23	70,25	519,83	61,61	5,06	0,31	0,24	36,26	695	19,51	23,36	85,06	619,88	102,51	6,35	0,38	0,29	53,46
Полдник																				
Салат "Степной" №25 Сб.шк. 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
Запеканка из творога №366, сб.шк 2004 г.	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
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
Чай с молоком и сахаром ТТК№10 Сб.Уфа, 2014 г.	150	1,10	1,10	6,20	38,00	39,61	0,05	0,01	0,04	0,19	200	1,4	1,40	11,20	61,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Итого за прием	270	14,27	9,01	34,13	274,02	166,41	1,03	0,09	0,20	1,06	340	14,90	10,01	40,43	310,02	182,91	1,12	0,10	0,23	1,63
Итого за день	1265	39,61	39,98	156,82	1156,45	353,95	9,31	0,46	0,52	40,69	1630	44,89	50,91	198,24	1428,32	444,53	11,882	0,545	0,627	59,18

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
<u>Завтрак</u>																				
Суп молочный с макаронными изделиями №160 Сборник 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 сахаром ТТК№10 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	2,10	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	330	5,50	3,48	23,02	147,00	87,36	0,57	0,07	0,10	0,00	430	6,60	4,58	29,49	186,02	114,59	0,68	0,08	0,14	0,52
<u>2-Завтрак</u>																				
Кефир № 698 Сб. ук.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>																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб.ук.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
Жаркое по-домашнему №436 Сб.ук. 2004 г.	175	11,04	16,63	30,56	260,40	160,02	2,88	0,16	0,13	15,24	175	11,04	16,63	30,56	260,40	160,02	2,88	0,16	0,13	15,24
Напиток из свежих плодов №631 Сб.ук.2004г.	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	68	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	15,06	21,38	63,91	444,28	205,18	4,66	0,29	0,26	31,80	615	15,68	22,95	71,89	489,58	217,43	5,08	0,31	0,28	37,32
<u>Полдник</u>																				
Рыба, запеченная с картофелем по-русски № 449 Сборник Москва 2022 г.	120	9,17	8,80	25,62	178,27	34,08	1,73	0,25	0,20	9,57	150	11,45	11,01	32,02	222,80	42,60	2,16	0,31	0,25	11,97
Чай с сахаром и лимоном ТТК№10 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	300	11,65	9,23	46,99	278,52	73,78	2,34	0,29	0,24	11,65	380	14,18	11,43	54,65	328,10	87,00	3,46	0,35	0,29	13,13
Итого за день	1247	35,01	37,29	142,12	915,3	477,33	7,67	0,68	0,74	43,73	1530	39,26	42,16	164,23	1049,2	530,03	9,32	0,77	0,85	51,25

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
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
Чай с молоком и сахаром ТТК№10 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
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	8,80	11,20	48,30	331,00	157,30	1,33	0,16	0,18	0,56	385	10,41	12,66	47,62	383,60	197,40	2,21	0,18	0,24	0,75
2-Завтрак																				
Яблоко ТК№5	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 картофельный с бобовыми и гречками №139 Сб.шк. 2004 г.	160	4,55	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
Паста сливочная с курицей №406 Сб. Москва 2022 г.	150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73
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	490	19,87	24,62	72,18	590,72	182,67	3,11	0,29	0,20	4,89	595	21,97	25,15	89,77	668,25	181,15	4,22	0,36	0,26	10,37
Полдник																				
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
Плов с изюмом №328 Сб.шк. 2004 г.	120	2,91	8,41	36,47	230,31	26,03	0,98	0,06	0,04	1,29	150	3,47	10,64	44,85	288,22	35,46	1,14	0,07	0,04	0,81
Чай с сахаром ТТК№10 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	270	4,65	11,30	48,39	302,51	31,83	1,40	0,06	0,05	1,29	330	5,98	14,96	67,65	413,56	44,36	1,83	0,09	0,06	0,81
Итого за день	1239	33,88	47,68	182,59	1276,07	409,66	9,04	0,55	0,46	20,74	1450	38,92	53,33	218,76	1517,25	460,77	11,46	0,67	0,59	25,93

ЧЕТВЕРТЫЙ 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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп молочный с крупой рисовой №161 Сб.шк. 2004 г.	150	3,3	3,1	12,3	90,0	83,6	0,56	0,05	0,10	0,39	200	4,40	4,13	16,40	120,00	111,47	0,75	0,07	0,13	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
Какао с молоком ТТК№13 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
Итого за прием	335	8,10	9,80	37,00	268,00	172,19	1,54	0,12	0,21	0,78	435	10,00	11,63	44,40	322,00	227,09	1,86	0,15	0,27	1,04
2-Завтрак																				
Сок для детского питания ТКС№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-лапша (п/ф) домашняя №148 Сб.шк. 2004 г.	150	0,18	2,52	1,40	29,83	9,20	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 ТКС№14	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
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
Напиток из изюма 54-Апп-202 Новосибирск 2021 г.	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 ТКС№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	504	25,49	9,61	59,54	428,65	49,13	5,23	0,28	0,23	0,87	635	27,30	11,77	72,23	507,41	58,98	6,21	0,33	0,25	1,16
Полдник																				
Ватрушка с творогом №741 Сб.шк. 2004 г.	70	8,10	5,10	27,60	191,00	41,84	0,45	0,00	0,09	0,03	70	8,10	5,10	27,60	191,00	41,84	0,45	0,00	0,09	0,03
Салат картофельный с зеленым горошком ТТК№2 Сб.Уфа,2014 г.	30	0,90	3,00	3,10	43,50	4,90	0,26	0,03	0,02	2,64	50	1,72	6,18	7,25	79,25	12,86	0,43	0,04	0,04	4,36
Хлеб пшеничный для детского питания ТКС№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
Чай с сахаром ТТК№10 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	280	11,53	8,54	46,65	312,90	84,24	1,21	0,07	0,14	2,67	350	12,35	11,72	53,27	357,67	92,30	1,41	0,08	0,16	4,39
	1269	45,12	27,95	158,19	1077,05	316,06	9,98	0,47	0,58	7,62	1620	49,65	35,12	191,9	1299,08	392,37	12,28	0,58	0,7	10,59

ПЯТЫЙ 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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша молочная овсяная жидкая №311 Сб.шк.2004 г.	154	5,92	10,06	26,15	219,35	109,24	1,20	0,17	0,15	0,98	185	7,10	9,28	31,34	237,88	131,22	1,43	0,20	0,18	1,19
Кофейный напиток на молоке ТТК№12 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	339	10,42	16,56	51,65	398,35	196,14	1,89	0,24	0,26	1,37	420	12,30	16,48	60,54	439,88	244,58	2,15	0,28	0,32	1,71
2-Завтрак																				
Яблоко ТК№5	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																				
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
Тефтели рыбные №394 Сб.шк. 2004г.	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
Пюре гороховое №317 Сб.Москва, 1997 г.	103	9,8	3,40	22,10	160,00	52,10	3,10	0,30	0,10	0,00	134	12,75	4,42	28,75	208,16	67,78	4,03	0,39	0,13	0,00
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	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	490	22,19	15,20	60,71	458,82	130,19	5,53	0,47	0,27	24,98	624	25,82	17,92	72,25	540,98	162,45	6,90	0,57	0,33	32,34
Полдник																				
Салат "Осенний"№142 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
Курник №1022 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 ТТК№10 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	265	8,43	8,46	31,80	224,35	24,11	4,47	0,63	0,55	7,79	335	8,85	9,71	37,52	254,80	30,07	4,69	0,64	0,56	9,77
Итого за день	1234	41,6	40,78	157,88	1133,36	388,3	15,09	1,38	1,11	48,14	1519	47,53	44,67	184,03	1287,5	474,96	16,94	1,53	1,24	57,82

ШЕСТОЙ 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		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша гречневая вязкая №297 Сб.инс. 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 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	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	8,20	8,39	40,62	262,32	17	3,62	0,17	0,11	0,00	355	10,61	11,20	56,21	354,22	22,80	4,66	0,23	0,14	0,00
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.инс. 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
П/Ф 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.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
Напиток из смеси сухофруктов ТК№49	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	524	27,57	12,03	79,61	542,85	64,99	4,06	0,31	0,21	6,49	659	30,23	13,33	96,32	638,13	77,38	4,95	0,38	0,25	12,05
Полдник																				
Запеканка из творога №366 Сб.инс 2004 г.	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 вязкая молочная пшенинная 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	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32
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
Какао с молоком ТТК№13 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
Итого за прием	364	20,06	14,60	58,78	459,44	279,48	2,01	0,19	0,33	0,83	414	20,86	15,40	62,08	483,44	306,51	2,14	0,20	0,36	0,96
Итого за день	1332	55,83	35,02	155,17	1332,11	371,97	11,69	0,67	0,65	10,62	1628	61,70	39,93	236,61	1587,79	420,69	14,55	0,83	0,77	17,01

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
<u>Завтрак</u>																				
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
Чай с молоком и сахаром ТТК№10 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
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	6,80	8,60	32,60	236,00	128,47	0,90	0,10	0,15	0,19	435	8,40	10,00	30,40	281,50	173,29	1,73	0,11	0,22	0,82
<u>2-Завтрак</u>																				
Кефир №698 Сб.шк. 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>																				
Капуста тушеная №534(3) Сб.шк. 2004 г.	30	0,72	0,86	3,06	23,28	3,70	0,29	0,02	0,02	15,61	50	1,20	1,43	5,10	38,80	30,00	0,49	0,03	0,04	26,02
Рассольник домашний 54-4с-2020 Новосибирск 2021 г.	157	1,83	4,93	12,34	80,76	26,08	0,54	0,06	0,04	11,66	210	2,45	6,71	16,46	108,96	35,35	0,73	0,08	0,05	15,55
Фрикадельки "Румяные щечки" ТК№23	60	12,42	4,03	4,85	105,60	16,57	0,86	0,04	0,07	1,10	80	16,57	5,37	6,47	140,88	22,10	1,15	0,05	0,09	1,46
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	52,40	0,97	0,14	0,09	40,32
Напиток из замороженной компотной смеси ТК№8	150	0,38	0,23	3,23	16,05	13,05	0,38	0,00	0,02	14,04	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	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	547	23,14	17,10	79,24	494,64	121,57	4,32	0,40	0,35	74,78	720	27,26	22,06	77,47	530,09	167,75	4,39	0,35	0,35	102,55
<u>Полдник</u>																				
Плов с изюмом №328 Сб.шк. 2004 г.	120	2,91	8,41	36,47	230,31	26,03	0,98	0,06	0,04	1,29	150	3,47	10,64	44,85	288,22	35,46	1,14	0,07	0,04	0,81
Кондитерское изделие ТК№11	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00
Чай с сахаром ТТК№10 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	300	5,32	12,71	54,31	336,61	34,73	1,61	0,08	0,06	1,29	390	6,65	16,38	71,10	438,64	47,16	2,01	0,07	0,06	0,81
Итого за день	1287	38,06	41,61	174,35	1112,75	395,78	6,93	0,61	0,7	76,54	1650	45,11	51,64	187,17	1295,73	499,21	8,23	0,56	0,77	104,46

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

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
Каша молочная "Дружба" №311 Сб.шк. 2004 г.	154	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	0,38	0,05	0,09	0,40	185	4,5	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45	0,06	0,11	0,48
Какао с молоком ТТК№13 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 ТТК№11	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,00	0,02	0,00
Итого за прием	334	8,46	11,75	45,93	307,66	175,95	1,38	0,09	0,20	0,79	425	10,78	15,03	58,77	393,60	223,22	1,79	0,09	0,25	1,00
2-Завтрак																				
Яблоко ТТК№5	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																				
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
Тефтели из говядины с рисом №462 Сб. шк. 2004 г.	50	7,25	7,33	4,08	111,30	13,33	1,00	0,02	0,05	0,25	50	7,25	7,33	4,08	111,30	13,33	1,00	0,02	0,05	0,25
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
Сок для детского питания ТТК№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
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТТК№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	511	17,90	16,98	77,94	541,26	81,41	8,45	0,27	0,25	15,15	845	19,81	19,86	122,45	735,33	107,57	12,03	0,36	0,32	21,52
Полдник																				
Салат "Степной" №25 Сб. шк. 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
Булочка домашняя №769 Сб.шк. 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 ТТК№10 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
Итого за прием	280	7,75	12,46	61,64	392,35	21,90	1,03	0,10	0,06	2,83	350	8,33	13,15	64,20	410,40	29,65	1,79	0,11	0,07	2,41
Итого за день	1265	34,67	41,75	199,23	1293,11	317,12	14,06	0,5	0,54	32,77	1760	39,48	48,6	259,14	1591,17	398,3	18,812	0,595	0,667	38,93

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		Са	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	B1	B2
<u>Завтрак</u>																				
Каша манная молочная жидкая №311 Сб.шк.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
Чай с молоком и сахаром ТТК№10 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
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	9,6	13,2	46,1	342	205,82	1,03	0,13	0,25	0,88	389	10,1	13,5	39,9	357,5	223,51	1,78	0,13	0,28	0,99
<u>2-Завтрак</u>																				
Кефир №698 Сб.шк. 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>																				
Суп картофельный с макаронными изделиями №140 Сборник рецептур 2004 г.	150	2,08	2,76	15,59	74,30	15,83	0,52	0,06	0,03	5,79	200	2,69	3,46	20,79	97,07	20,95	0,69	0,08	0,03	7,72
Плов №443 Сб.шк. 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 изюма 54-4хн-202 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	505	16,20	19,15	84,53	550,04	183,23	3,38	0,21	0,22	6,99	605	16,92	19,78	94,77	593,84	192,31	3,70	0,24	0,22	8,92
<u>Полдник</u>																				
Рыба, запеченная с картофелем по- русски №449 Сборник Москва 2022 г.	120	9,17	8,80	25,62	178,27	34,08	1,73	0,25	0,20	9,57	150	11,45	11,01	32,02	222,80	42,60	2,16	0,31	0,25	11,97
Чай с сахаром ТТК №10 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	300	11,70	9,24	41,57	256,67	71,58	2,23	0,29	0,23	9,57	380	13,98	11,45	50,44	310,22	80,20	2,69	0,35	0,28	11,97
Итого за день	1249	40,3	44,79	180,4	1194,21	571,64	6,74	0,66	0,84	17,72	1479	43,8	47,93	193,31	1307,06	607,03	8,27	0,75	0,92	22,16

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		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшениная 54-6к-2020, Новосибирск 2021 г.	154	6,2	6,75	28,13	216,0	94,5	0,97	0,14	0,11	0,40	185	7,47	8,10	33,75	259,20	113,40	1,17	0,16	0,14	0,49
Какао с молоком ТТК№13 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
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	334	11,03	9,47	54,26	362,40	213,09	1,84	0,20	0,23	0,79	415	13,10	11,62	63,18	429,60	259,02	2,17	0,23	0,29	1,01
2-Завтрак																				
Яблоко ТК№5	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 картофельный с крупой №138 Сб.мк. 2004 г.	150	3,09	2,90	22,54	107,99	21,62	1,27	0,13	0,07	15,09	200	4,12	3,87	3,05	143,99	28,82	1,69	0,18	0,09	20,12
Макаронные изделия отварные №332 Сб.мк. 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
Голубцы ленивые 54-3м-2020 Новосибирск-2021	70	5,88	5,53	4,48	91,49	22,40	0,98	0,02	0,05	7,70	70	5,88	5,53	4,48	91,49	22,40	0,98	0,02	0,05	7,70
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	524	16,02	12,14	82,09	485,33	98,86	3,46	0,25	0,20	22,79	654	18,70	13,98	81,62	615,58	100,81	4,52	0,32	0,26	28,14
Полдник																				
Салат "Осенний" №142 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
Кэкры с картофелем ТК№10	90	5,72	8,44	35,64	235,98	23,70	4,78	0,73	0,68	399,51	90	5,72	8,44	35,64	235,98	23,70	4,78	0,73	0,68	399,51
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
Чай с сахаром ТТК№10 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 день	1148	27,71	22,19	150,09	900,57	349,81	8,50	0,49	0,46	37,58	1209	32,46	26,18	161,01	1107,04	397,79	9,92	0,59	0,58	43,15