



"Утверждаю"
Директор ООО ЦНП "Октябрьский"
Т.Ю. Абрамова
" 16 " 03 2026 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. ввв, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, 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 гречневая вязкая №297 Сб.тик. 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 №266 Сб.тик. 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 ТТК№4	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 ТТК№9	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		
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																						
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной №124 Сб.тик. 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 ТТК№13	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.тик. 2004 г.	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60		
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТТК№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	13,72	20,22	56,36	464,28	69,92	5,32	0,28	0,18	25,96	615	14,34	21,79	64,34	510,58	82,17	5,74	0,30	0,20	31,48		
Полдник																						
Тефтели рыбные №394 Сб.тик. 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		
Рис припущенный №312 Сб.тик. 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 смеси сухофруктов ТТК№6	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 ТТК№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	350	13,04	11,38	62,68	406,72	66,83	1,26	0,12	0,09	1,90	430	13,40	12,96	82,32	496,38	59,22	1,88	0,14	0,11	2,22		
Итого за день	1316	35,795	41,22	173,36	1202,62	161,9	11,455	0,59	0,39	29,51	1630	38,24	45,87	238,05	1472,88	178,19	15,08	0,69	0,47	37,7		

ВТОРОЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	Пищевая ценность, г			ЭН (ккал)	Мин. а/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭН (ккал)	Мин. а/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход, г	Белки	Жиры		Углеб.	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Суп молочный с крупой рисовой №161, сб.шк. 2004 г.	150	3,10	3,50	9,70	82,00	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 №267 Сб.Уфа 2014 г.	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. 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	6,60	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																				
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
Обед																				
Суп - запиха домашняя №178 Сб.шк. 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
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	14,66
Напиток из замороженной компотной смеси ТТК №12	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 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	500	24,12	10,79	71,58	428,28	83,70	3,50	0,33	0,26	63,24	630	22,98	12,86	65,43	406,33	88,78	2,86	0,24	0,21	55,82
Полдник																				
Икра свекольная №78 Сб.шк. 2004 г.	30	0,91	2,44	4,94	45,94	14,92	0,65	0,02	0,02	3,49	50	1,52	4,06	8,24	76,57	24,86	1,08	0,04	0,04	5,81
Макаронные изделия отварные №332 Сб.шк. 2004 г.	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
Чай с сахаром и лимоном 34-3-ш-2020 Сб. Новосибирск 2021 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 ТТК №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	7,69	6,27	53,01	303,19	62,06	1,85	0,11	0,08	5,57	404	8,55	7,88	57,57	338,87	76,70	2,97	0,13	0,10	6,97
Итого за день	1274	41,21	28,96	160,99	996,972	390,91	6,488	0,584	0,644	69,67	1574	41,63	33,54	167,15	1052,7	443,73	6,91	0,496	0,658	63,85

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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша овсяная молочная пищевая 34-66-2020 Дополнительно 20,52 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
Кефир с молоком №272 С/б 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№4	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																				
Сок для детского питания ТТК№9	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
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 со сметаной №110 С/б ин. 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 ТТК№14	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
Каша гречневая вязкая №297, С/б ин. 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00
Кисель фруктовый №791 С/б Москва 2022 г.	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания ТТК№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	521	26,80	14,22	73,36	531,65	69,62	6,08	0,30	0,28	11,17	655	28,96	16,99	88,71	625,58	84,69	7,34	0,36	0,32	14,52
Полдник																				
Салат "Степной" №23 С/б ин. 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 С/б ин. 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 №266 С/б 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 ТТК№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	300	14,51	11,41	35,74	305,91	158,15	1,28	0,13	0,26	1,28	370	14,94	12,14	41,18	323,96	161,26	1,33	0,14	0,27	1,73
Итого за день	1275	51,39	37,73	167,35	1220,28	398,9	10,19	0,58	0,74	14,81	1609	55,81	43,46	224,34	1475,84	471,27	13,57	0,71	0,86	21,17

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, 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 макаронными изделиями №160 Сб.тик. 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 №267 Сб.Уфа 2014г.	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.тик. 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	
2-Завтрак																					
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	
Обед																					
Суп картофельный с бобовыми и гречками №139 Сб.тик. 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.тик. 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.тик. 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 ТТКС№12	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 ТТКС№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	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 из птицы №592 Сб.Москва 2022 г.	150	14,39	9,50	27,98	248,95	17,37	1,32	0,08	0,06	0,90	150	14,39	9,50	27,98	248,95	17,37	1,32	0,08	0,06	0,90	
Напиток витаминный №816 Сб.Москва 2022 г.	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00	
Хлеб пшеничный для детского питания ТТКС№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	17,16	10,03	61,24	401,85	63,59	2,21	0,13	0,11	60,90	380	17,28	10,07	67,01	427,11	66,49	2,34	0,14	0,12	80,90	
	1280	44,63	39,98	187,18	1232,2	410,79	7,3	0,7	0,65	112,59	1565	46,75	43,17	186,14	1287,69	470,88	8,23	0,69	0,73	125,47	

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
<u>Завтрак</u>																				
Каша рисовая молочная жидкая №311 Сб.инс. 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 №267 Сб.инс. 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.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	309	6,62	9,40	37,74	263,20	125,11	0,90	0,09	0,15	0,56	389	7,90	10,68	35,80	307,78	162,30	1,71	0,10	0,20	0,76
<u>2-Завтрак</u>																				
Фрукт ТТК№8	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>																				
Свекольник №34 Сб.инс. 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 ТТК№5	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.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
Напиток из изюма 34-Ан-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 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	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>																				
Икра морковная №78 Сб.инс. 2004 г.	30	0,85	2,44	4,36	43,72	11,87	0,44	0,03	0,04	2,02	50	1,41	4,06	7,26	72,86	19,79	0,74	0,05	0,06	3,36
Макаронные изделия отварные №332 Сб.инс. 2004 г.	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00	124	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
Чай с сахаром №266 Сб.инс. 2014 г.	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	0,10	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТТК№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	334	7,676	6,276	47,006	278,816	56,814	1,534	0,12	0,086	2,016	404	8,24	7,9	52,38	316,98	64,83	1,86	0,14	0,11	3,36
Итого за день	1334	38,786	32,316	176,056	1134,256	292,804	11,904	0,61	0,606	26,506	1618	42,94	38,16	195,53	1314,46	356,4	14,3	0,70	0,71	30,61

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 Страновит. МТ 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 №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	0,10	0,02	2,49	10,02	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания ТТК№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 ТТК№9	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
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	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
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	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																				
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 №272 Сб. Уфа 2014 г.	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	0,50	0,03	0,12	0,52
Кондитерское изделие ТТК№4	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 ТТК№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	319	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	1285	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	1-3 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. ввв, 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 №211 Сб.ник.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
Чай с молоком и сахаром №267 Сб.Уфа 2014 г.	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.ник.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	8,24	11,93	39,42	301,65	134,19	1,61	0,19	0,18	0,98	389	9,71	13,08	47,57	349,91	169,44	1,87	0,23	0,23	1,24
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №698 Сб.ник.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																				
Салат из свеклы с растительным маслом №64 Сыростинск 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
Суп картофельный с бобовыми и грибами №139 Сб.ник.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
Жаркое по-домашнему №124 Сб.ник.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 ТКМ49	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 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	545	17,81	21,99	76,13	585,76	111,45	5,31	0,35	0,23	17,08	670	20,31	24,21	95,79	688,13	119,35	6,75	0,42	0,3	24,91
Полдник																				
Тефтели куриные №462 Сб.ник.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 №297, Сб.ник.2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00
Чай с сахаром №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 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 прием	354	14,29	13,21	52,52	400,72	51,84	3,85	0,22	0,14	0,29	404	14,29	13,21	54,99	409,74	51,94	3,88	0,22	0,14	0,29
Итого за день	1313	43,14	50,33	176,27	1333,63	408,49	10,87	0,79	0,69	18,63	1568	47,11	53,7	206,55	1493,28	451,74	12,6	0,9	0,81	26,72

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2недели)

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																				
Суп молочный с макаронными изделиями №160 Сб.ин.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 №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 ТТК№4	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 фруктовый №791 Сб.Москва 2022 г.	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Итого за прием	150	0,23	0,05	15,77	65,59	3,49	0,66	0,00	0,00	0,09	200	0,30	0,06	21,03	87,45	4,65	0,89	0,01	0,01	0,12
Обед																				
Суп - лапша домашняя №148 Сб.ин.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 №512 Сб.ин.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 ТТК№12	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 ТТК№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 "Степной" №25 Сб.ин.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 №294 Сб.нормативов 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 54-3-н-2020 Сб. Новосибирск 2021 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 ТТК№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	41,09	24,48	145,54	958,21	291,15	4,81	0,28	0,47	34,27	1600	44,14	28,53	162,62	1110,98	351,03	6,822	0,311	0,555	44,80

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	Углеб.	Ca		Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углеб.	Ca	Fe	B1		B2	C				
Завтрак																								
Каша ячневая молочная вязкая №302 Сб.м. 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				
Чай с молоком и сахаром №267 Сб.З.ф. 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	0,60	53,50	57,30	0,80	0,01	0,07	0,30				
Хлеб пшеничный для детского питания ТТКМ-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	8,83	7,22	49,73	299,40	187,30	1,22	0,15	0,19	0,56	384	9,33	7,52	43,53	314,90	204,99	1,97	0,15	0,22	0,67				
2-Завтрак																								
Фрукт ТТКМ-8	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				
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 макаронными изделиями (1:10)	150	2,02	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				
Биточки из птицы ТТКМ-14	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				
Каша гречневая вязкая №297 Сб.м. 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,20	3,20	0,17	0,10	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00				
Напиток из изюма 34-4см-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 ТТКМ-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	514	27,63	13,29	81,11	534,72	62,89	5,75	0,35	0,29	6,92	645	30,05	15,30	98,53	626,30	74,77	6,87	0,42	0,31	8,85				
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				
Картофельное пюре №520 Сб.м. 2004 г.	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37	120	5,39	6,72	41,87	200,85	52,27	1,71	0,23	0,14	32,37				
Сок для детского питания ТТКМ-9	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				
Хлеб пшеничный для детского питания ТТКМ-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	330	8,83	9,1	70,24	344,89	103,8	3,54	0,29	0,18	37	400	9,07	10,47	100,91	443,82	118,41	5,48	0,32	0,21	41,33				
Итого за день	1018	39,45	21,49	160,49	963,36	325,55	10,67	0,58	0,54	21,48	1169	42,37	23,80	171,71	1070,44	355,12	12,54	0,65	0,59	23,52				

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-3 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. вв, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. вв, 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 ТКМ272 Сб.Уфа 2014 г.	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	3,20	3,10	13,50	93,00	108,12	0,50	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 витаминный №846 Сб.Москва 2022 г.	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00
Итого за прием	150	0,34	0,11	17,33	75,80	8,72	0,39	0,01	0,02	60,00	200	0,46	0,15	23,10	101,06	11,62	0,52	0,02	0,03	80,00
Обед																				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной ТКМ132 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 ТТК№5	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
Сложный овощной гарнир (66)	120	2,81	9,45	23,94	147,87	25,41	0,80	0,11	0,05	11,48	150	3,52	11,82	29,93	184,84	31,76	1,00	0,13	0,06	14,35
Напиток из свежих плодов №631 Сб.инс. 2004 г.	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,60	0,01	0,01	1,20	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60
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	527	7,52	14,51	65,42	378,25	65,11	2,76	0,27	0,19	18,75	660	8,96	21,26	81,33	468,62	80,30	3,32	0,31	0,21	24,01
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	124	4,27	3,38	26,33	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0,00
Чай с сахаром №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 ТТК№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	404	14,60	10,52	53,55	371,75	63,57	1,61	0,16	0,11	1,90
Итого за день	1335	33,363	39,543	183,93	1189,783	384,597	6,08	0,577	0,617	81,73	1618	35,717	47,127	211,375	1338,432	429,818	6,93	0,643	0,678	107,1