

"Согласовано"
Руководитель
Директор МУП "КСП"
А.С. Абрамова
2024 г.

"Утверждаю"
Директор МУП "КСП"
А.С. Абрамова
2024 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	1-3лет			3-7 лет			Витамины, мг			Пищевая ценность, г			ЭЦ			Минералы, мг			Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Макароны, запеченные с сыром	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	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	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	0,02	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	0,07	0,09	0,09	
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																					
Салат из белокочанной капусты (54-73-2020)	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	0,00	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	0,46	0,03	0,03	29,05	
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 132, об.мг. 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	
Фрикадельки "Румяные щенки" с соусом ТТК № 23	110	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	110	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	
Каша гречневая вязкая №227 об.мг. 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 ЛМБ, об.мг. 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 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	571	22,94	14,53	71,72	508,31	54,60	6,28	0,36	0,25	35,32	705	25,03	17,13	85,90	598,09	62,39	7,34	0,41	0,29	45,79	
Полдник																					
Салат "Степной"	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, об.мг. 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 сироп, хлп, собствен рос-их типл, продукты 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	
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	270	13,94	8,65	27,10	244,62	134,50	0,86	0,08	0,18	1,06	340	14,57	9,65	31,35	272,62	151,41	0,95	0,09	0,21	1,63	
Итого за день	1295	45,51	37	143,84	1082,53	309,78	9,41	0,5	0,51	38,1	1640	50,28	44,52	203	1369,13	372,91	12,702	0,581	0,605	52,51	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг		Мин.в.в, мг		Витамины, мг								
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	Ca	Fe	B1	B2	C						
Завтрак																				
Каша молочная ячневая взвешка №102, сб.лик. 2004 г. Кофейный напиток на молоке 77К №12 Бутерброд с маслом №1, Сб.лик. 2004 г.	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
	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
	35	2,40	4,40	14,50	109,00	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
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.лик. 2004 г. Жаркое по-домашнему № 416, сб.лик. 2004 г. Напиток из свежих плодов №631, сб.лик. 2004 г. Хлеб ржаной пшенич. Хлеб, состоят в русск. тип. продукция 2002г.	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
	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
	150	0,1	0,1	11,8	47	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
Итого за прием	512	15,70	20,46	53,00	467,41	56,40	5,05	0,23	0,14	14,70	615	16,54	21,98	61,60	519,24	63,69	5,38	0,26	0,18	16,40
Полдник																				
Рыба, запеченная с картофелем по- русски (449) Чай с сахаром №77К 10 Хлеб пшеничный сорта м.х.составов россе- пшенич.продуктов 2002 г.	120	9,70	25,62	8,80	178,27	34,08	1,73	0,25	0,20	9,57	150	11,45	11,02	32,02	222,80	42,60	2,16	0,31	0,25	11,97
	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
	30	2,10	0,36	11,10	57,00	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
Итого за прием	300	9,80	25,64	8,82	179,27	34,08	1,73	0,25	0,20	9,57	365	11,55	11,04	32,04	223,80	42,60	2,16	0,31	0,25	11,97
Итого за день	1256	38,05	61,1	123,12	1079,68	419,73	8,27	0,68	0,74	25,44	1505	45,45	51,68	178,09	1327,14	574,39	9,25	0,86	1,04	30,2

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 июля)

Наименование блюда	1-Злет Выход, г	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		
		Белки	Жиры	Углеб.		Ca	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углеб.	Ca		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Суп молочный с макаронными изделиями (160, сб.мил. 200-г.)	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,00	0,04	0,39	200	4,40	4,20	13,90	119,00	108,49	0,32	0,00	0,05	0,52		
Чай с молоком и сахаром ТТК 19/10	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		
Бутерброд с маслом 19/1, сб.мил. 200-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	8,30	30,40	227,00	128,06	0,90	0,06	0,10	0,58	435	8,20	9,70	37,35	272,00	169,05	1,00	0,06	0,13	0,78		
2-Завтрак																						
Кашель	150	0,56	0,56	3,90	15,90	1,80	3,08	0,04	0,03	0,27	200	0,56	0,56	5,20	21,20	2,40	3,08	0,04	0,03	0,36		
Итого за прием	150	0,56	0,56	3,90	15,90	1,80	3,08	0,04	0,03	0,27	200	0,56	0,56	5,20	21,20	2,40	3,08	0,04	0,03	0,36		
Обед																						
Суп хитрофельный с бобовыми и гречками 19/139, сб.мил. 200-г.	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		
Плов 19/113 сб.мил. 200-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 смеси сухофруктов ТТК 19/49	150	0,70	0,03	13,40	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 19/11, сб.мил. 200-г.	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	515	20,60	16,41	79,28	552,60	68,30	4,85	0,26	0,17	2,86	620	22,40	17,33	90,58	613,60	74,58	4,98	0,26	0,18	2,89		
Подлин																						
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		
Ватрушка с творогом	70	6,27	3,24	27,57	158,93	31,49	4,460	0,68	0,65	0,07	70	6,27	3,24	27,57	158,93	31,49	4,460	0,68	0,65	0,07		
Чай с сахаром ТТК 19/10	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	360	6,93	3,82	41,31	211,73	53,89	7,54	0,72	0,68	14,07	410	6,93	3,83	50,39	235,73	63,89	7,94	0,73	0,69	38,07		
Итого за асп.	1360	34,89	29,09	154,89	1007,23	252,05	16,37	1,08	0,98	17,78	1665	38,09	31,42	183,52	1142,53	309,92	17	1,09	1,03	42,1		

ЧЕТВЕРТЫЙ 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
Завтрак																				
Капа молочная овсяная жидкая №371, сб. инв. 2004 г.	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
Бутерброд с маслом и сыром (3) сб. инв. 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
Какао с молоком ПТК 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
Итого за прием	349	13,84	18,63	44,32	399,65	333,78	1,92	0,19	0,28	1,23	432	17,17	24,54	46,63	478,35	457,80	1,95	0,27	0,31	2,64
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 домашний с лапшой № 148, сб. инв. 2004 г.	150	1,70	2,60	7,90	62,00	10,90	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,30	3,46	10,50	82,70	14,50	0,36	0,03	0,03	0,48
Цыпленок отварные №487, сб. инв. 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
Макаронные изделия отварные №332, сб. инв. 204 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 ягод (ПТК № 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 супов. Пш. сорт-8 в росе-х. ттп. продукция 2002 г.	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	22,63	8,98	53,56	385,05	46,61	3,28	0,19	0,10	18,36	634	24,30	10,66	64,26	459,60	56,27	3,58	0,21	0,12	24,48
Полдник																				
Свекла порционная (сб. инв. 2024)	30	0,39	1,35	2,28	22,83	9,60	0,36	0,01	0,01	1,14	50	0,65	2,25	3,80	38,05	16,00	0,60	0,01	0,02	1,90
Шанска наливная (сборник 2010 г. 117)	70	4,60	4,30	28,10	171,00	9,72	0,52	0,05	0,03	0,00	70	4,60	4,30	28,10	171,00	9,72	0,52	0,05	0,03	0,00
Хлеб пшеничный с начинкой составов россе-их тпп. продуктов 2003 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
Чай с сахаром №ПТК 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
Итого за прием	280	6,80	4,68	39,22	229,00	15,72	0,85	0,08	0,04	0,00	350	7,45	6,93	43,02	267,05	31,72	1,45	0,09	0,06	1,90
	1283	43,65	32,37	144,68	1048,2	401,36	16,55	0,46	0,42	21,24	1616	49,12	42,33	188,91	1317	559,79	9,781	0,588	0,507	33,022

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг			Витамины, мг			3-7 лет Выход, г	Пищевая ценность, г			Мин. в/в, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углев.	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																					
Суп молочный с крутой рисовой №161, сб.ш. 200г.	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	4,50	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	
Бутерброд с маслом №1, сб.ш. 200г.	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																					
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 №3, сб.ш. Перв. 200г.	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	
Биточки из птицы ТТК №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	
Пюре гороховое №107, сб.ш. Перв. 200г. 2.	103	9,80	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 №648, сб.ш. 200г.	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 №108, сб.ш. в раск. ш. 200г. 200г.	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	500	29,55	11,46	64,50	478,60	102,94	6,28	0,45	0,22	34,05	634	33,42	13,27	81,15	578,01	143,81	7,95	0,58	0,29	55,71	
Полдник																					
Салат из белокочанной капусты (54- 78-2020)	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	17,47	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	0,46	0,03	0,03	29,05	
Курица (102, Москва 2022)	85	10,70	9,63	35,42	262,54	19,85	5,79	0,83	0,76	3,06	85	10,70	9,63	35,42	262,54	19,85	5,79	0,83	0,76	3,06	
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	265	10,80	9,65	35,44	263,54	19,85	5,79	0,83	0,76	3,06	335	12,05	14,71	49,72	359,04	63,55	6,65	0,87	0,80	56,11	
Итого за день	1240	48,51	31,67	148,86	1054,94	345,99	16,25	1,45	1,25	52,02	1544	57,73	41,64	202,22	1390,85	566,24	18,79	1,676	1,568	127,4	

ШЕШТОЙ ДЕНЬ (2 недели)

Наименование блюда	1-Элет Выход, г	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		
		Белки	Жиры	Углева		Са	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углева	Са		Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша гречневая вязкая 13297, об инв. 2004 г. Чай с сахаром 77К. №10 Кондитерское изделие (77К. №11)	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		
	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		
	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 домашний с лапшой 13118, об инв. 2004 г. Цыпленок отварной 13487, об инв. 2004г. Картофель, запеченный по-домашнему 633, Москва 2022 г. Напиток из свежих плодов №631, об инв.2004 г. Хлеб ржаной	150	1,70	2,60	7,90	62,00	10,90	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,30	3,46	10,50	82,70	14,50	0,36	0,03	0,03	0,48		
	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		
	150	3,87	5,27	31,54	189,46	21,56	1,76	0,23	0,14	38,70	180	4,64	5,32	37,85	227,35	25,87	2,11	0,28	0,17	46,44		
	Итого за прием	330	18,87	10,47	40,62	329,96	33,02	2,94	0,29	0,20	40,26	430	27,24	37,44	52,21	287,75	40,87	3,39	0,36	0,27	50,92	
Подание																						
Запеканка из творога №366, об инв. 2004 Каша молочная пшенная жидкая 54-06-2020, об. инв. 2021 г. Хлеб пшеничный с начинкой из овощей пшеница 2002 г. Чай с молоком и сахаром 77К. №10 Итого за прием	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		
	124	4,99	5,44	22,65	175,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	124	4,99	5,44	22,65	175,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32		
	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	150	17,33	12,24	43,75	372,04	196,89	1,44	0,24	0,33	0,44	150	17,33	12,24	43,75	372,04	196,89	1,44	0,24	0,33	0,44	
Итого за день																						
Итого за день																						

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)

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	С	B1	B2	Ca	Fe	B1	B2	С	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																					
Суп молочный с макаронными изделиями (160, сборник 2004г.)		150	3,30	3,10	11,90	89,00	0,24	0,00	0,04	0,39	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,00	0,05	0,52	
Чай с молоком и сахаром ТТК-М10		150	1,10	0,80	4,00	29,00	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 и сыром (3) сб. 2004 г.		45	6,70	9,60	13,20	167,00	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	11,10	13,50	29,10	285,00	0,89	0,05	0,15	0,63	445	12,50	14,90	36,05	330,00	326,75	0,99	0,05	0,18	0,83	
2-Завтрак																					
Кисломолочный напиток МБ-СБ, сб. 1994г.		105	2,75	2,80	8,20	70,00	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	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																					
Салат из белокочанной капусты (54-73-2020)		30	0,75	3,03	3,12	42,90	0,28	0,02	0,02	17,47	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	0,46	0,03	0,03	29,05	
Расходник домашний со сметаной 54-46-2020, Новосибирск, 2021 г.		157	3,44	4,64	8,67	89,94	0,57	0,05	0,05	0,00	210	4,58	6,18	11,56	119,92	27,40	0,76	0,06	0,07	0,00	
Фрикадельки "Румяные щечки" ТК-№ 15		60	12,42	4,03	4,85	105,60	0,86	0,04	0,07	1,10	60	12,42	4,03	4,85	105,60	16,57	0,86	0,04	0,07	1,10	
Рагу из овощей МБ 51/2, сб. 2004 г.		120	7,28	8,72	12,64	158,40	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 замороженной компотной смеси ягод, сб. 2004г.		150	0,15	0,06	14,00	53,00	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		30	2,10	0,30	12,40	61,50	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		547	25,39	17,75	52,56	468,44	83,58	3,12	0,17	0,19	38,24	700	28,40	21,49	62,61	555,02	98,99	4,19	0,25	0,22	48,52
Полдник																					
Плов с изюмом (ТТК-М 1)		120	2,91	8,41	36,47	230,31	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-М 11		30	2,31	4,28	17,82	105,30	0,63	0,02	0,02	0,00	40	3,08	5,72	23,76	140,40	11,60	0,84	0,02	0,02	0,00	
Чай с сахаром-МТТК-10		150	0,10	0,02	0,02	1,00	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 с отрубями 43-51-2, сб. 2004 г.		30	2,10	0,36	11,10	57,00	0,60	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		300	7,42	13,07	65,41	393,61	1,94	0,11	0,07	1,29	380	8,75	16,74	79,73	486,62	53,06	2,31	0,12	0,07	0,81	
Итого за день		1297	44,47	44,88	160,79	1198,85	432,47	9,03	0,37	0,44	54,16	50,21	53,69	192,11	1423,44	501,2	10,57	0,456	0,498	64,16	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

Наименование блюда	1-Злет Выход, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в'а, мг			Витамины, мг			3-7 лет Выход,г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в'а, мг			Витамины, мг		
		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Белки		Жиры	Углев	Ca		Fe	B1	B2	C		
Кашиа молочная "Дружба" 1/1	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 77К 1/1	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		
Кондитерское изделие ТК М/1	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	324	7,69	10,32	39,99	272,56	173,05	1,17	0,07	0,19	0,79	415	11,36	15,37	46,61	357,50	295,56	1,23	0,14	0,22	2,09		
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																						
Борщ с капустой и картофелем М/110, сб.инс. 2004 г.	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	99,10	39,11	0,93	0,05	0,06	14,84		
Жаркое по-домашнему за 405, сб.инс. 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		
Кисель (бланш автор. проработки от 26.12.2023г)	150	0,56	0,56	3,90	15,90	1,80	3,08	0,04	0,03	0,27	200	0,56	0,56	5,20	21,20	2,40	3,08	0,04	0,03	0,36		
Хлеб ржаной смет. Длсс. сметы в д.инс. проработки 2022г.	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	13,92	20,34	48,75	437,58	66,26	7,86	0,27	0,18	20,84	615	14,36	21,80	52,75	468,80	76,17	8,09	0,29	0,20	24,60		
Полдник																						
Салат "Степной"	30	0,50	1,05	2,00	19,50	4,54	0,12	0,02	0,02	0,75	50	0,83	1,75	3,33	32,50	7,56	0,19	0,03	0,02	1,25		
Булочка домашняя 769, сб.инс. 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 54-1-от-2020	155	0,05	0,01	5,44	22,85	2,20	0,11	0,00	0,01	2,08	207	0,30	0,03	15,40	6,70	0,00	0,80	0,00	0,01	1,16		
Итого за прием	285	7,75	12,46	61,64	392,35	21,94	1,03	0,10	0,07	2,83	357	8,33	13,18	72,93	389,20	22,76	1,79	0,11	0,07	2,41		
Итого за день	1261	29,92	43,68	164,1	1154,29	283,65	13,14	0,48	0,47	38,46	1527	34,61	50,91	186,01	1267,3	416,89	14,191	0,578	0,517	43,10		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)																			
Наименование блюда																			
1-Элет Выход, г	Пищевая ценность, г		ЭД (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг			3-7 лет Выход,г	Пищевая ценность, г		ЭД (ккал)		Мин.в.в, мг		Витамины, мг			
	Белки	Жиры		Углев.	Са	Fe	B1	B2		C	Белки	Жиры	Углев.	Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак																			
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
Каша манная молочная жидкая №311, сб.вкл.2004																			
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
Кофейный напиток на молоке ТТХ-М 12																			
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
Бутерброд с маслом №1, сб.вкл. 2004г																			
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
Итого за прием																			
2-Завтрак																			
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
Кисломолочный напиток №615, сб. 1996г.																			
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
Итого за прием																			
Обед																			
150	3,87	2,10	13,88	89,70	10,35	0,64	0,06	0,04	5,16	200	5,16	2,80	18,50	119,60	13,80	0,85	0,08	0,05	6,88
Суп картофельный с макаронными изделиями 140																			
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
Плов № 413 сб.вкл.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
Напиток из свежих плодов №631, сб.вкл.2004 г.																			
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
Хлеб ржаной №10, сб.вкл. 2004г.																			
505	19,37	16,98	62,16	464,40	45,24	8,87	6,28	7,24	13,26	605	20,76	16,68	81,88	560,20	50,62	4,78	0,21	0,16	8,48
Итого за прием																			
Полдник																			
150	13,54	13,55	32,02	253,71	51,69	2,07	0,35	0,27	12,15	150	13,54	13,55	32,02	253,71	51,69	2,07	0,35	0,27	12,15
Рыба, запеченная с картофелем № 499, сб.вкл. 2022 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	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром №ТХ 10																			
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
Хлеб пшеничный с сахаром №10, сб.вкл. 2004 г.																			
330	2,20	0,38	11,12	58,00	6,00	0,33	0,03	0,01	0,00	380	15,74	13,93	43,14	311,71	57,69	2,40	0,38	0,28	12,15
Итого за прием																			
1279	32,17	31,56	124,18	896,4	323,31	10,29	6,46	7,58	14,47	1479	50,8	47,31	193,55	1359,91	496,82	8,36	0,81	0,95	22,42
Итого за день																			

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 недели)																						
Наименование блюд			1-Злет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. эль, мг		Витамины, мг		3-7 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. эль, мг		Витамины, мг	
			Выход, г	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																						
Каши из злаковых и злаковых			154	6,2	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	
3-6-200, 10-ноября 2012																						
Каши с маслом			150	2,4	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	0,038	0,087	1,612	
7-13																						
Бутерброд с маслом			35	2,40	4,40	14,50	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	0,05	
10-11, 10-11, 2012 г.																						
Итого за прием			339	11,00	13,45	52,83	183,09	1,95	0,21	0,22	0,79	420	14,42	17,38	55,53	460,20	304,26	1,93	0,27	0,25	2,15	
2-Завтрак																						
Фрукты			140	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	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 крупой			150	1,83	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	
10-11, 10-11, 2012																						
Тортельтини куриные			50	5,20	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,29	5,20	50	5,20	7,85	131,20	3,14	0,15	0,01	0,01	0,01	0,29	
10-11, 10-11, 2012																						
Макаронные изделия отварные			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
10-11, 10-11, 2012																						
Напиток из ягод 7-13			150	0,23	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			30	2,10	0,30	12,40	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	
10-11, 10-11, 2012																						
Итого за прием			504	13,66	11,91	64,94	44,89	3,17	0,22	0,09	28,19	634	15,34	14,36	76,93	525,01	55,18	3,69	0,26	0,12	37,49	
Полдник																						
Салат "Осенний"			30	0,63	1,88	4,86	8,78	0,28	0,02	0,01	2,98	50	1,05	3,13	8,11	14,64	0,47	53,57	0,03	0,02	4,96	
10-11, 10-11, 2012																						
Хлеб пшеничный с маслом			30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	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	
10-11, 10-11, 2012																						
Ван. бобы 10-11, 10-11, 2012			70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	0,42	0,48	0,48	70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	3,350	0,43	0,42	0,48	
Чай с сахаром 7-13			150	0,10	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 день			983	25,22	26,52	131,49	893,23	250,38	8,20	0,47	0,34	42,98	1690	30,32	32,30	146,18	1037,01	381,84	8,70	0,57	0,40	55,64

[illegible]

Среднее за 10 дней

Норма суточная

75% от суточной

% выполнено