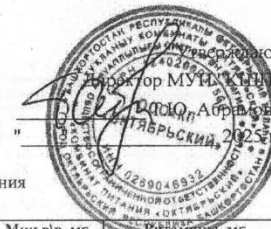


"Согласовано"
Руководителем



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	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ	Мин. в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																						
Макароны, запеченные с сыром 261	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 ТК №10	150	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	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	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	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	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																						
Салат из белокочанной капусты (34-79-2020) Новосибирск - 2021.	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
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 132, сб. мск. 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. мск. 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. мск. 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 №648, сб. мск. 2004 г.	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 ржаной 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	17,12	19,40	70,31	539,45	78,13	5,05	0,31	0,24	38,12		695	19,56	26,98	85,16	652,58	106,21	6,32	0,38	0,28		56,49
Полдник																						
Салат "Степной" №25 Сборник школы 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. мск. 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 ТК №10	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	39,64	42,15	156,88	1176,07	370,47	9,3	0,46	0,52	42,55		1630	44,94	54,53	198,34	1461,02	448,23	11,852	0,545	0,617		62,21

ВТОРОЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

Наименование блюда	1-3лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями <i>(160, сборник 2004г.)</i>	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	150	0,10	0,02	4,99	19,95	0,17	0,05	0,00	0,00	0,05	200	0,20	0,02	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный для детского питания <i>(ТК№1)</i>	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	27,99	165,95	87,53	0,62	0,07	0,10	0,05	430	6,70	4,58	33,50	202,80	118,99	1,35	0,08	0,15	0,56
2-Завтрак																				
Кефир № 645 Сборник нормативов 1996 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																				
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной <i>№ 124, сб.лик 2004 г.</i>	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 <i>№ 436, сб.лик. 2004 г.</i>	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.лик. 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 пшеничный для детского питания <i>(ТК№1)</i>	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	512	15,09	21,47	65,95	453,58	232,78	4,62	0,28	0,23	31,80	615	15,71	23,04	73,93	498,88	245,03	5,04	0,30	0,25	37,32
Полдник																				
Рыба, запеченная с картофелем по-русски <i>(449) Сборник Москва 2022г</i>	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	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 <i>(ТК№1)</i>	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	35,04	37,38	149,13	943,55	505,10	7,68	0,67	0,71	43,78	1530	39,39	42,25	170,28	1075,28	562,03	9,95	0,76	0,83	51,29

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Са	Fe	B1	B2
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	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.2004г.	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
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 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 ржаной 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	515	18,65	19,93	88,47	606,04	222,10	3,78	0,28	0,21	5,36	620	20,80	20,46	106,06	683,57	220,58	4,89	0,35	0,27	10,84
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
Лапшевник с творогом (394)	100	8,91	5,91	23,01	181,32	62,22	0,59	0,06	0,10	0,17	100	8,91	5,91	23,01	181,32	62,22	0,59	0,06	0,10	0,17
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
Итого за прием	270	10,65	8,80	34,93	253,52	68,02	1,01	0,06	0,11	0,17	330	11,42	10,23	45,81	306,66	71,12	1,28	0,08	0,12	0,17
Итого за день	1264	38,66	40,49	185,42	1242,4	485,28	9,32	0,54	0,53	20,09	1475	43,19	43,91	213,21	1425,67	526,96	11,58	0,65	0,66	25,76

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		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																					
Суп молочный с крупой рисовой №161,сб.шк.2004г.	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(3) 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	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 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
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 ТК №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	
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 2004г.	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 изюма 54-Иш-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 ржаной 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	504	23,20	7,47	57,15	394,53	45,37	2,62	0,16	0,15	0,87	634	24,40	9,07	69,03	470,51	55,98	2,91	0,18	0,16	1,16	
Полдник																					
Запеканка картофельная с овощами 296 Москва 2022 г	150	5,73	9,64	30,98	177,55	53,32	1,41	0,15	0,14	19,79	180	6,88	11,57	37,18	213,06	63,98	1,69	0,18	0,17	23,75	
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	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	330	8,26	10,08	46,93	255,95	90,82	1,91	0,19	0,17	19,79	410	9,41	12,01	55,60	300,48	101,58	2,22	0,22	0,20	23,75	
	1319	39,56	27,35	156,08	985,98	318,88	8,07	0,47	0,53	24,74	1679	43,81	32,71	191,03	1204,99	398,65	9,79	0,57	0,65	29,95	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность ,г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Ca	Fe	B1	B2
Завтрак																				
Каша молочная овсяная жидкая №311, сб.лик.2004г.	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	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.лик. 2004г.	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00
Итого за прием	339	10,42	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.Пермь 2001г.	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 Сборник школ 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
Пюре гороховое № 107, Пермь. 2001 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 ржаной 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	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-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	Выходг	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша гречневая вязкая <i>№297,сб.инс. 2004 г.</i>	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 <i>ТТК №10</i>	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 <i>ТКС№11</i>	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,01	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	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 <i>ТКС№45</i>	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 <i>№ 148, сб.инс. 2004 г.</i>	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 <i>ТКС№14</i>	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
Макаронные изделия отварные <i>№332, сб.инс. 2004г.</i>	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 <i>ТКС№49</i>	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,6	0,01	0,01	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржаной для детского питания (<i>ТКС №2</i>)	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	22,95	7,49	53,84	378,43	37,70	2,75	0,15	0,14	2,07	634	24,14	9,16	66,08	455,38	45,89	3,09	0,16	0,15	2,76
Полдник																				
Запеканка из творога <i>№ 366, сб.инс 2004</i>	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 пшенная <i>54-6с-2020, сб.Новосибирск 2021 г.</i>	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 <i>(ТКС№1)</i>	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 <i>ТТК №10</i>	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	364	18,76	13,40	54,78	428,44	238,00	1,69	0,18	0,28	0,63	414	19,06	13,70	59,78	451,44	251,45	1,71	0,18	0,30	0,70
Итого за день	1312	49,91	29,28	155,17	1136,69	303,20	10,06	0,5	0,53	6,00	1603	53,81	34,06	204,07	1373,04	334,14	12,26	0,59	0,61	7,46

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность ,г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
<u>Завтрак</u>																					
Суп молочный с макаронными изделиями (160, сборник 2004г.)	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	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 (3) сб.ик. 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 № 645 Сборник нормативов 1996 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>																					
Салат из белокочанной капусты 54-73-2020 Новосибирск 2021 г	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	
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 сборник 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 №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 ржаной 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	23,17	19,27	79,30	514,26	138,09	4,31	0,40	0,35	76,64	720	27,31	25,68	77,57	562,79	171,45	4,36	0,35	0,34	105,58	
<u>Полдник</u>																					
Плов с изюмом ТТК № 1	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	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	38,09	43,78	174,41	1132,37	412,3	6,92	0,61	0,7	78,4	1650	45,16	55,26	187,27	1328,43	502,91	8,2	0,56	0,76	107,49	

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		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Каша молочная "Дружба" №311	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	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	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
<u>2-Завтрак</u>																				
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
<u>Обед</u>																				
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. 2004г.	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 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
Хлеб ржаной 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	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
<u>Полдник</u>																				
Салат "Степной" №25 Сборник школа 2004г	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 сборник 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	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-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Ca		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая №311, сб.шк.2004	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	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	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	
2-Завтрак																					
Кефир № 645 Сборник нормативов 1996 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 макаронными изделиями №140 Сборник рецептов 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	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 ржаной 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	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	
Полдник																					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски № 449 Сборник Москва 2022г	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	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	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 Выход,г	Пищевая ценность,г			ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшениная 54-6к-2020, Новосибирск 2021	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	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 №34,сб.Пермь 2001г.	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.ишк. 2004г.	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 ржаной 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
Кэкс с картофелем ТК №10	90	8,95	24,93	53,24	441,82	54,16	7,82	1,16	1,11	5,91	90	8,95	24,93	53,24	441,82	54,16	7,82	1,16	1,11	5,91
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	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

ИТОГО за 10 дней	12590,00	385,18	369,94	1664,69	11138,31	4022,10	95,74	6,28	6,47	351,77	15534,00	433,57	430,10	1961,69	13161,20	4651,00	117,57	7,14	7,53	446,22
Среднее за 10 дней	1259	38,518	36,994	166,469	1113,831	402,21	9,574	0,628	0,647	35,177	1553,4	43,357	43,01	196,169	1316,12	465,1	11,7574	0,714	0,7534	44,622
Норма суточная	1600	42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45	1950	54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
75% от суточной	1200	31,5	35,25	152,25	1050	600	7,5	0,6	0,675	33,75	1462,5	40,5	45	195,75	1350	675	7,5	0,675	0,75	37,5
% выполнения	104,92	122,28	104,95	109,34	106,08	67,04	127,65	104,67	95,85	104,23	106,22	107,05	95,58	100,21	97,49	68,90	156,77	105,78	100,45	118,99