

"Согласовано"

Руководитель

26/2
81с



"Утверждаю"

Директор МУП "КШП"

Т.Ю. Абрамова

2023 г.

Первое десятидневное меню для организации питания детей от 1-3 лет и от 3-7 лет, с 10,5 часовым режимом функционирования

Наименование блюда	1-3-лет				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.		Ca	Fe	B1	B2	C		Белки	Жиры	Углев.	Ca		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Плов с изюмом ТТК № 1	130	2,91	8,41	36,47	230,31	26,03	0,98	0,06	0,04	1,29	150	3,63	10,52	45,59	287,88	32,54	1,23	0,08	0,05	1,62	
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 ТТК № 11	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,10	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00	
Итого за прием	300	4,55	11,28	48,37	301,51	31,83	1,40	0,06	0,14	1,29	380	6,04	14,82	65,90	403,20	41,34	1,89	0,10	0,07	1,62	
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																					
Уха ростовская № 276	150	4,16	3,39	8,52	81,84	11,69	0,77	0,09	0,06	13,59	200	5,54	4,52	11,36	109,07	15,58	1,03	0,12	0,08	18,13	
Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом ТТК № 23	90	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,77	14,19	1,13	0,07	0,11	1,25	
Картофельное пюре № 520, стр. сб.лик. 2004г.	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40	
Напиток из замороженной компотной смеси №648, сб.лик. 2004г.	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 сприв. Лим. сост-в в рос-х лиц. продуктом 2002г.	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	540	21,62	13,06	58,20	436,11	74,12	4,16	0,32	0,26	53,18	670	23,75	15,11	69,04	508,34	87,01	4,70	0,38	0,30	69,78	
Полдник																					
Салат из моркови с сахаром № 71, сб.норм. 1997	30	0,30	1,35	4,35	30,00	6,15	0,16	0,01	0,01	1,15	60	0,60	2,70	8,70	60,00	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30	
Ватрушка французская ТТК № 9	80	8,00	11,31	35,31	274,29	45,71	0,58	0,05	0,09	0,05	80	8,00	11,31	35,31	274,29	45,71	0,58	0,05	0,09	0,05	
Какао с молоком (ТТК № 13)	150	2,40	2,30	10,20	69,00	81,09	0,37	0,02	0,09	0,39	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,15	0,06	0,87	1,61	
Итого за прием	260	10,70	14,96	49,86	373,29	132,95	1,11	0,08	0,19	1,59	340	13,15	18,89	51,29	426,29	241,36	1,05	0,12	0,98	3,96	
Итого за день	1250	37,25	39,38	164,01	1145,41	244,15	7,72	0,46	0,59	57,71	1590	43,14	49,02	221,23	1449,83	383,71	10,441	0,614	1,368	79,362	

ВТОРОЙ ДЕНЬ
(1 неделя)

Наименование блюда	1-3-лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C		Выход,г	Белки	Жиры		Углев	Ca	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
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	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10
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	9,80	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 № 124, сб.шк. 2004 г.	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
Гуляш из говядины № 437, сб.шк. 2004г.	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	1,90	0,03	0,09	10,30	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	1,90	0,03	0,09	10,30
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 204г.	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 свежих плодов №631, сб.шк. 2004 г.	150	0,1	0,1	11,8	47	4,49	0,6	0,01	0,01	1,2	200	0,2	0,1	17,2	69	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб ржаной спир. Ум. сост-в в рос-х пищ. продуктах 2002г.	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	536	22,60	21,06	58,10	514,41	53,58	4,66	0,17	0,14	15,60	669	24,44	23,38	72,70	611,24	64,43	5,10	0,21	0,19	17,30
Полдник																				
Рыбные палочки (ТТК №26)	60	11,40	4,99	18,28	162,21	18,56	2,57	0,34	0,35	0,37	60	11,40	4,99	18,28	162,21	18,56	2,57	0,34	0,35	0,37
Рис припущенный №512, сб.шк. 2004 г.	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	0,02	0,00	120	2,76	4,32	27,93	161,64	4,80	0,36	0,02	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	0,10	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	330	14,26	9,33	46,23	324,85	23,36	2,93	0,36	0,37	0,37	380	14,26	9,33	46,23	324,85	23,36	2,93	0,36	0,37	0,37
Итого за день	1310	49,41	45,39	165,63	1272,26	406,19	9,08	0,73	0,91	17,14	1574	56,06	51,37	203,38	1520,19	555,89	9,74	0,86	1,17	19,5

ТРЕТИЙ 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 №160,сб.шк. 2004г.	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39	200	4,40	4,10	15,90	119,00	111,46	0,75	0,06	0,13	0,52
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	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612
Бутерброд с маслом с сыром №3, сб.шк. 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
Итого за прием	345	12,40	15,00	35,30	325,00	327,65	1,21	0,10	0,25	0,83	445	15,65	18,58	36,38	378,00	460,02	1,50	0,16	0,29	2,18
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																				
Суп картофельный с бобовыми и гречками №139, сб.шк. 2004г.	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
Тефтели рыбные № 394 сб.шк. 2004г.	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58
Картофель отварной № 203 сб.школьн. 2004	123	2,50	4,50	19,80	129,10	13,00	1,10	0,12	0,07	10,67	153	2,50	4,50	19,80	129,10	13,00	1,10	0,12	0,07	10,67
Напиток из смеси сухофруктов ТК № 49	150	0,70	0,03	15,40	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 справ. Лим. сост-я в рос-х тип. продуктов 2002г.	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	513	37,79	28,83	216,63	1049,34	164,76	11,37	0,79	0,49	21,11	648	39,59	29,75	227,93	1110,34	171,04	11,50	0,79	0,50	21,14
Полдник																				
Салат осенний сб.Москва, 2022	30	0,55	1,58	3,89	32,08	7,47	0,33	0,02	0,02	4,49	50	0,92	2,63	6,48	53,47	12,45	0,55	0,04	0,03	7,48
Плюшка новомосковская № 87, сб. шк. 2010 г.	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,620	0,07	0,04	0,02	70	5,50	4,10	35,80	204,00	16,82	0,620	0,07	0,04	0,02
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	250	6,05	5,68	54,69	293,08	24,65	0,99	0,09	0,06	4,51	320	6,42	6,73	62,28	333,47	29,75	1,23	0,11	0,07	7,50
Итого за день	1248	56,8	50,07	320,34	1719,22	539,46	16,65	1,02	0,83	40,45	1553	62,22	55,62	340,31	1873,61	683,21	17,311	1,098	0,887	44,822

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)

Наименование блюда	1-3лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в\в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин.в\в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
Каша молочная овсяная жидкая №311,сб.шк.2004г.	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	
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	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	
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	309	8,24	11,93	39,42	301,65	134,19	1,61	0,19	0,18	0,98	392	9,72	15,56	47,60	372,35	169,80	1,88	0,23	0,23	1,24	
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 лапша домашняя № 148, сб.шк. 2004 г.	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48	
Цыплята отварные №487, сб.шк.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	
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	
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	
Хлеб ржаной справ. Хим. сост-я в рос-х лиц. продуктов 2002г.	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	24,76	11,04	49,30	393,62	39,55	5,59	0,30	0,17	0,36	635	26,80	13,23	66,96	480,40	54,06	6,85	0,35	0,20	24,48	
Полдник																					
Запеканка из творога № 366, сб.шк. 2004	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 54-6к-2020	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 справ.хим.составов росс-их пищ. продуктов 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	
Напиток из замороженной компотной смеси №648, б.шк.2004 г.	150	0,15	0,06	14,00	53,00	5,64	0,23	0,01	0,01	30,00	200	0,2	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,01	0,01	40,00	
Итого за прием	364	7,24	5,86	47,75	283,92	87,73	1,34	0,15	0,11	30,32	414	17,53	12,32	61,75	440,04	174,41	1,77	0,17	0,23	40,44	
	1327	40,62	28,91	144,05	1013,69	266,72	19,04	0,64	0,46	33,31	1641	54,25	41,31	211,31	1404,79	412,27	13,3	0,77	0,68	70,16	

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	C
Завтрак																				
Макаронные изделия отварные <i>№332, сб.лик. 204г.</i>	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,07	0,04	0,00
Молоко кипяченое <i>№ 697, сб. лик. 2004 г.</i>	150	4,35	4,80	7,05	90,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95	200	5,80	6,40	9,40	120,00	240,00	0,20	0,08	0,30	2,60
Кондитерское изделие <i>ТК № 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	335	11,19	11,85	51,63	362,20	196,80	1,27	0,12	0,27	1,95	435	14,47	15,72	66,46	467,30	261,90	1,67	0,17	0,36	2,60
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 <i>№34,сб.Пермь 2001г.</i>	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
Митболы из говядины <i>ТТК № 29</i>	55	6,23	6,18	3,44	94,64	91,63	0,99	0,08	0,06	1,72	70	8,85	8,91	3,86	130,97	136,22	1,40	0,09	0,01	1,50
Рис припущенный <i>№ 512,сб.лик. 2004 г.</i>	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 ягод <i>ТТК № 30</i>	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 <i>справ. Хим. сост-в в рос-с пиц. продуктов 2002г.</i>	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	12,52	13,98	58,27	410,33	135,33	3,58	0,20	0,12	22,64	660	16,77	18,58	73,78	530,17	206,93	4,85	0,26	0,11	40,08
Полдник																				
Салат из белокочанной капусты <i>54-73-2020</i>	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	17,43	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86
Расстегай с рыбой <i>(743,754)</i>	75	10,50	4,10	31,80	206,00	27,00	0,90	0,09	0,08	0,00	75	10,50	4,10	31,80	206,00	27,00	0,90	0,09	0,08	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	0,10	0,03	9,10	25,00	10,00	0,40	0,01	0,01	24,00
Итого за прием	255	10,60	4,12	31,82	207,00	27,00	0,90	0,09	0,08	0,00	335	12,10	10,19	47,14	316,80	77,44	1,85	0,14	0,13	58,86
Итого за день	1242	34,87	30,51	155,44	1031,33	381,53	8,83	0,45	0,5	38,59	1570	43,9	45,05	201,1	1366,07	568,67	11,45	0,61	0,63	115,5

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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Ca		Fe	B1	B2	C	
Завтрак																					
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	
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 (ТТК №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	8,200	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 лапша домашняя №148, сб.шк. 2004 г.	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48	
Цыплята отварные №487, сб.шк.2004г.	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	
Картофель запеченный по домашнему №633, Москва. 2022 г.	100	2,58	2,58	3,51	126,31	14,37	1,17	0,15	0,09	25,80	150	3,87	5,27	31,54	189,46	21,56	1,76	0,23	0,14	38,70	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах (648)	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00	
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	
справ. Лим. сост-я в рос-х лиц. продуктов 2002г.																					
Итого за прием	480	20,68	8,08	39,07	384,81	43,08	3,60	0,28	0,16	26,16	630	22,37	11,57	73,50	481,96	52,10	4,27	0,36	0,21	39,18	
Полдник																					
Запеканка из творога №366, сб.шк 2004	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 молочная овсяная жидкая №311, сб.шк.2004г.	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	124	4,74	6,73	20,92	163,65	87,49	0,95	0,13	0,12	0,79	
Хлеб пшеничный справ.хим.составов рос-их лиц. продуктов 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	364	18,18	14,33	46,02	388,77	217,49	1,69	0,19	0,29	1,10	414	18,48	14,63	48,97	403,77	231,35	1,71	0,19	0,31	1,17	
Итого за день	1288	47,44	30,88	133,29	1070,4	282,82	9,96	0,64	0,56	28,91	1629	51,66	37,6	213,68	1351,95	320,25	13,44	0,8	0,68	44,35	

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 крупой рисовой №161,сб.инк.2004г.	150	3,1	3,5	9,7	82,0	87,44	0,38	0,05	0,10	0,39	200	3,50	4,10	14,50	109,00	106,68	0,30	0,04	0,13	0,52	
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	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	
Бутерброд с маслом №1, сб.инк.2004 г	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	35	2,40	4,40	14,50	109,00	7,50	0,61	0,05	0,02	0,00	
Итого за прием	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	
<u>2-Завтрак</u>																					
Кисломолочный напиток №645, сб. 1996г.	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	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	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	
<u>Обед</u>																					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной № 132, сб.инк. 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	
Биточек из птицы ТК № 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	
Рагу из овощей № 512,сб.инк.2004 г.	120	7,28	8,72	12,64	158,40	26,72	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 свежих плодов (631)	150	0,10	0,10	11,80	47,00	4,49	0,00	6,10	7,10	8,10	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60	
Хлеб ржаной справ. Хим. сост-в в рос-х пищ. продуктов 2002г.	30	2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	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	517	27,10	16,76	54,06	476,92	68,58	3,00	6,27	7,27	20,44	650	29,42	20,14	65,62	562,52	79,91	4,80	0,26	0,21	15,69	
<u>Полдник</u>																					
Тефтели рыбные № 394 сб.инк. 2004г.	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	50	27,99	21,40	151,33	677,74	100,15	7,35	0,47	0,35	7,58	
Макаронные изделия отварные №332, сб.инк. 204г.	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 замороженной компотной смеси №648, сб.инк.2004г.	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 пшеничный справочник хим. сос-в рос-х пищ. продуктов 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	
Итого за прием	354	34,54	25,22	203,13	944,74	119,23	8,50	0,56	0,39	37,58	434	35,59	26,04	213,13	1006,74	124,67	8,68	0,57	0,40	47,58	
Итого за день	1311	69,8	52,54	306,11	1734,46	411,01	15,68	7	7,93	72,93	1624	77,27	59,84	350,1	2023,06	563,46	17,67	1,056	1,088	78,89	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (2неделя)

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
Каша молочная "Дружба" <i>311</i>	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
Молоко кипяченое № 697, сб.шк. 2004 г.	150	4,35	4,80	7,05	90,00	180,00	0,15	0,06	0,23	1,95	200	5,80	6,40	9,40	120,00	240,00	0,20	0,08	0,02	2,60
Кондитерское изделие <i>ТК №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	324	9,64	12,82	36,84	293,56	271,96	0,95	0,11	0,33	2,35	415	12,61	16,89	48,73	385,50	352,20	1,28	0,16	0,15	3,08
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																				
Суп картофельный с крупой <i>№34, сб. Пермь 2001г.</i>	150	1,83	1,88	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
Жаркое по-домашнему <i>№ 436, сб.шк. 2004 г.</i>	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 из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>№648, сб.шк. 2004 г.</i>	150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,36	0,04	0,00	0,00	0,00	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной <i>справ. Хим. сост-я в рос-я. пищ. продуктах 2002г.</i>	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	505	13,93	17,68	63,59	476,68	47,73	5,05	0,29	0,16	19,30	605	14,54	18,31	72,48	519,41	52,08	5,38	0,32	0,18	22,60
Полдник																				
Салат из белокачанной капусты <i>54-73-2020</i>	30	0,75	3,03	3,12	42,90	20,22	0,28	0,02	0,02	17,43	60	1,50	6,06	6,24	85,80	40,44	0,55	0,04	0,04	34,86
Пирожок с картофелем <i>1036</i>	100	5,42	7,98	46,52	271,26	16,61	6,12	0,93	0,83	6,80	100	5,42	7,98	46,52	271,26	16,61	6,12	0,93	0,83	6,80
Напиток из смеси сухофруктов <i>ТК № 49</i>	150	0,70	0,03	15,40	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
Итого за прием	280	6,87	11,04	65,04	381,16	55,68	6,79	0,96	0,87	24,33	360	7,82	14,09	73,36	446,06	82,18	7,19	0,98	0,90	41,79
Итого за день	1249	31	42,1	179,19	1203,2	397,77	15,87	1,4	1,39	59,98	1520	35,53	49,85	208,29	1402,77	508,86	16,93	1,5	1,26	81,47

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		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая №311, сб.ш.к.2004	150/4	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69	150/4	6,10	7,70	25,40	195,00	158,71	0,37	0,07	0,19	0,69
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	4,60	28,63	184,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10
Бутерброд с маслом №1, сб.ш.к. 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	10,6	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
2-Завтрак																				
Кисломолочный напиток №645, сб. 1996г.	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	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
Обед																				
Суп картофельный с макаронными изделиями 140	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
Плов № 443 сб.ш.к.2004 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 свежих плодов №631, сб.ш.к.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
Хлеб ржаной справ. Хим. сест-в в рос-х пиш. продуктов 2002г.	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	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
Полдник																				
Шницель рыбный натуральный № 391, сб.ш.к.2004 г.	50	7,89	10,54	5,07	147,08	39,16	0,69	0,06	0,07	1,27	50	7,89	10,54	5,07	147,08	39,16	0,69	0,06	0,07	1,27
Картофельное пюре № 520, стр., сб.ш.к.2004г.	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40
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	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный справочник хим. сос-в рос-х пиш. продуктов 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
Итого за прием	350	4,60	4,08	27,22	167,00	34,50	1,16	0,12	0,09	8,34	430	13,19	15,52	36,29	342,08	80,78	2,06	0,21	0,18	11,67
Итого за день	1299	34,57	35,26	140,28	1005,4	351,81	11,12	6,55	7,66	22,81	1529	48,25	48,9	186,7	1390,28	519,91	8,02	0,64	0,85	21,94

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (2 неделя)

Наименование блюда	1-Злет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая №311, сб.шк.2004 г.	154	3,9	4,88	21,3	145,3	97,5	0,3	0,04	0,11	0,46	185	4,68	5,85	25,56	174,34	117,00	0,36	0,05	0,13	0,55
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	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612
Бутерброд с маслом и сыром №3, сб.шк. 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
Итого за прием	349	13,00	16,78	44,70	381,28	343,79	1,27	0,10	0,27	0,90	430	15,93	20,33	46,04	433,34	465,56	1,11	0,15	0,29	2,21
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																				
Борщ с капустой и картофелем №110,сб.шк. 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	99,11	39,11	0,93	0,05	0,06	14,84
Шницель рубленый говяжий №336, СТИ, Москва, 2022	60	9,04	11,53	6,52	166,35	10,37	1,44	0,04	0,08	0,60	60	9,04	11,53	6,52	166,35	10,37	1,44	0,04	0,08	0,60
Макаронные изделия отварные №332, сб.шк. 204г.	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 ТТК №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 спир. зам. сист.в рас.-х. тип. продуктами 2002г.	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	521	16,93	19,29	59,87	484,58	69,21	4,23	0,19	0,15	29,77	654	18,44	21,57	70,67	564,36	84,58	4,67	0,22	0,18	39,44
Полдник																				
Винегрет овощной 71	30	0,40	0,80	2,20	16,50	6,97	0,20	0,01	0,01	1,60	50	0,67	1,00	3,67	27,50	11,60	0,30	0,01	0,01	2,60
Вак-беляш №72, сб.2010г.	70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	3,350	0,43	0,42	0,48	70	6,69	8,62	15,72	163,57	18,35	3,350	0,43	0,42	0,48
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	1,40	1,10	6,95	44,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Итого за прием	250	8,19	10,22	21,92	209,07	64,52	3,60	0,45	0,47	2,27	320	8,76	10,72	26,34	235,07	83,01	3,72	0,45	0,49	3,34
Итого за день	1270	38,50	46,37	134,07	1109,43	482,77	10,15	0,74	0,89	34,59	1690	43,33	52,82	178,05	1344,77	647,15	12,30	0,84	0,98	48,99

ИТОГО за 10 дней	12794,00	440,26	401,41	1842,41	12304,80	3764,23	124,10	19,63	21,72	406,42	15950,00	516,30	492,46	2321,14	15167,73	5164,58	130,69	8,80	9,59	605,03
Среднее за 10 дней	1279,4	44,026	40,141	184,241	1230,48	376,423	12,41	1,963	2,172	40,642	1595	51,63	49,246	232,114	1516,773	516,458	13,0693	0,8796	0,959	60,5026
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	106,62	139,77	113,88	121,01	117,19	62,74	165,47	327,17	321,78	120,42	109,06	127,48	109,44	118,58	112,35	76,51	174,26	130,31	127,87	161,34