

"Согласовано" 821

Руководителем

(Подпись)

"Утверждаю"

Директор МУП "КШП"

Т.Ю. 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-Злет				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																					
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 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	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	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.шк. 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 щечки" с соусом (ТК №23)	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.шк. 2004 г.	124	6,56	5,52	28,72	191,12	11,2	3,20	0,17	0,1	0,00	155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	
Напиток из замороженной компотной смеси №648, сб.шк. 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 справ. хим. составов 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	581	23,69	17,56	74,84	551,22	79,24	6,59	0,38	0,27	52,79	735	26,28	22,18	91,10	669,60	100,51	7,83	0,44	0,32	75,84	
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, 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	
Хлеб пшеничный справ.хим.составов 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	
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	1305	46,26	40,03	146,96	1125,44	334,42	9,72	0,52	0,53	55,57	1670	51,53	49,57	208,2	1440,64	411,03	13,192	0,611	0,635	81,56	

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	C	
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 с № 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	
Жаркое по-домашнему №436, сб.шк. 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 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 справ. хим. состав в рос-с 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	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)	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	
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 справ.хим.составов рос-с 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	
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 неделя)

Наименование блюда	1-3 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин. в/в, мг		Витамины, мг			3-7 лет	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин.в/в, мг		Витамины, мг		
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C	Выход,г	Белки	Жиры	Углев		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями (160, сборник 200-4г.)	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	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 №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 № 1, сб.шк. 200-4г.	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																				
Кисель	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 картофельный с бобовыми и гречками №139, сб.шк.200-4г.	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 № 443 сб.шк. 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 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 торо. Лич. состав в росе-хлеб. продукция 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	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
Полдник																				
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 №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 день	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	1-3лет	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		Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак																				
Каша молочная овсяная жидкая №311, сб.мк.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
Бутерброд с маслом и сыром (з) сб.мк.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 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
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.мк. 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.мк.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.мк. 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 справ. хим. состав в рос-х. пищ. продукция 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	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 (таб.№24)	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
Шанежка 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 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
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	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	1-3лет	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																				
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. 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	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 №34,сб.Пермь 2001г.	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 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
Пюре гороховое № 107,сб.пермь 2001 г.	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 №6-48, 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 ржаной справ. Лим. состав в рос-с пиц. 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	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 (54-73-2020)	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
Курник (1022, Москва 2022г)	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

ШЕСТОЙ 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
Завтрак																				
Каша гречневая вязкая №297,сб.инк.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 (ТК.№11)	20	1,54	2,85	11,88	70,20	5,80	0,42	0,00	0,01	0,00	30	2,31	4,28	17,82	105,30	8,70	0,63	0,02	0,02	0,00
Итого за прием	294	8,200	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	0,2	0,2	35,00	112,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
Обед																				
Суп домашний с лапшой №148, сб.инк.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
Цыпляга отварные №487, сб.инк.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.	150	3,87	5,27	31,54	189,46	21,56	1,76	0,23	0,14	38,70	180	4,64	6,32	37,85	227,35	25,87	2,11	0,28	0,17	46,44
Напиток из свежих плодов №631, сб.инк.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	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. хим. состав в рос-н.пш. продукты 2002г.											2,10	0,30	12,40	61,50	14,10	1,20	0,06	0,00	0,00	
Итого за прием	530	22,07	10,87	63,90	437,96	57,72	4,75	0,37	0,22	40,26	660	23,54	12,78	78,21	518,55	67,17	5,39	0,43	0,26	48,52
Полдник																				
Запеканка из творога №366, сб.инк.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 пшенная жидкая 54-6к-2020,сб.Новосибирск 2021 г.	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32	124	4,99	5,44	22,65	173,92	76,09	0,78	0,11	0,09	0,32
Хлеб пшеничный справ.хим.составов рос-нх пш.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	18,43	13,04	47,75	399,04	206,09	1,52	0,17	0,26	0,63	414	18,73	13,34	50,70	414,04	219,95	1,54	0,17	0,28	0,70
Итого за день	1338	49,08	32,38	159,85	1133,82	286,06	10,94	0,71	0,59	42,54	1659	53,08	37,52	220,12	1398,81	323,92	14,39	0,85	0,7	53,22

СЕДЬМОЙ 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	В1	В2	С		Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями (169, сборник 2004г.)	150	3,30	3,10	11,90	89,00	81,36	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 №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 и сыром (3) сб.ник. 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	11,10	13,50	29,10	285,00	285,76	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 №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
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	17,47	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	0,46	0,03	0,03	29,05
Рассольник домашний со сметаной 54-4с-2020, Новосибирск 2021 г.	157	3,44	4,64	8,67	89,94	20,55	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	16,57	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 № 512, сб. ник. 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 замороженной компотной смеси №648, сб.ник. 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 еврая. Лич. сост-я в рос-х пииц. 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	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 № 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	0,02	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
Хлеб пшеничный справочник хим. сос-в рос-х пииц. 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	300	7,42	13,07	65,41	393,61	40,73	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	1630	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	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	В1	В2	С	Выход,г	Белки	Жиры	Углев	Са		Fe	В1	В2	С	
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	
Какао с молоком <i>77К 13</i>	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 <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	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	
<u>2-Завтрак</u>																					
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	
<u>Обед</u>																					
Борщ с капустой и картофелем <i>№110, сб.лик. 2004 г.</i>	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 <i>№436, сб.лик. 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 (<i>акт контр.проработки от 26.12.2023г</i>)	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 <i>сприя. Укл. состав и рос-т пшп. продукты 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	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	
<u>Полдник</u>																					
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 <i>769, сборник 2004 г</i>	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 <i>54-3-гн-2020</i>	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 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
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
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. 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 №643, 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.шк.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.шк.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. сост-е в росс-х пшпц. 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																				
Рыба, запеченная с картофелем № 499, Москва 2022 г.	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
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 росс-х пшпц. 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	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 день	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

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
Завтрак																				
Каша вязкая молочная пшениная 54-бс-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	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612
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	0,05
Итого за прием	339	11,00	13,45	52,83	394,00	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																				
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																				
Суп картофельный с крупой №34,сб.Перль 2001г.	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
Тефтели куриные №62, сбортник 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
Макаронные изделия отварные №332, сб.лик. 201г.	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 сборт.лик. состав 1-группы пшх.продукты 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	13,66	12,91	64,94	447,43	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" 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	14,64	0,47	53,57	0,03	0,02	4,96
Хлеб пшеничный сборт.лик.составов рос.-лик.пшх.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
Вак-беляши №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 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 день	983	25,22	26,92	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	53,64

ИТОГО за 10 дней	12592,00	391,47	370,65	1455,80	10549,17	3304,78	118,45	12,66	13,32	347,19	15955,00	459,69	433,32	1893,71	13033,12	4503,92	123,74	8,06	7,81	521,82
Среднее за 10 дней	1259,2	39,147	37,065	145,58	1054,917	330,478	11,845	1,266	1,332	34,719	1595,5	45,969	43,332	189,371	1303,312	450,392	12,3735	0,8057	0,7812	52,1816
Норма суточная	1600	42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	45	1950	54	60	261	1800	900	10	0,9	!	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	104,93	124,28	105,15	95,62	100,47	55,08	157,93	211,00	197,33	102,87	109,09	113,50	96,29	96,74	96,54	66,72	164,98	119,36	104,16	139,15